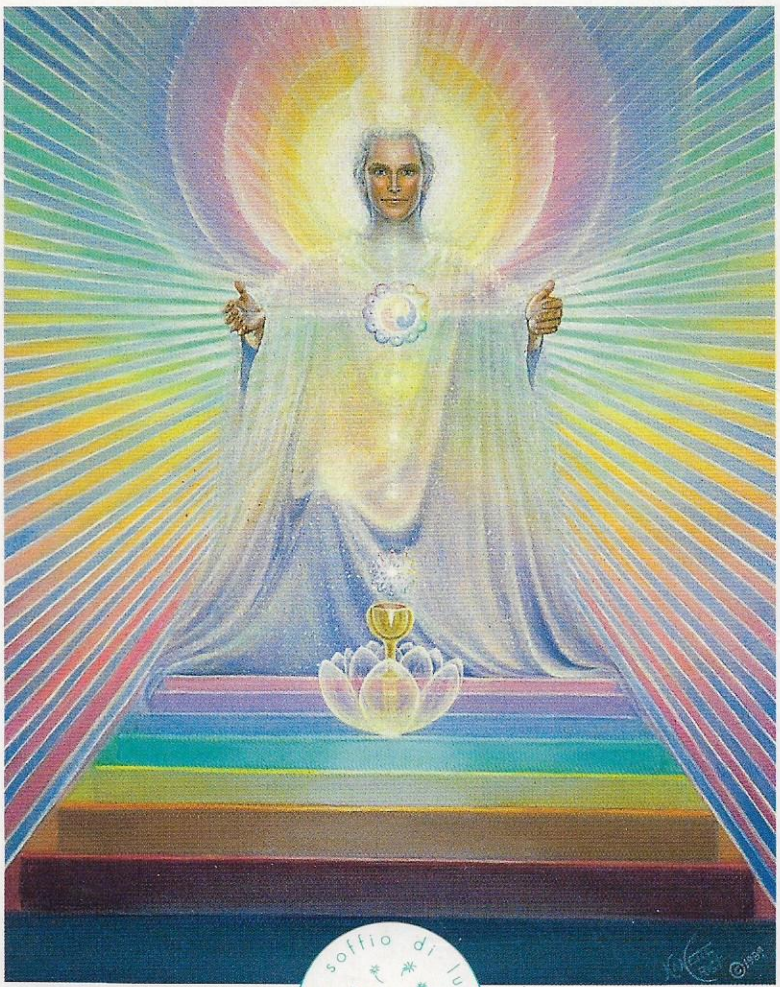
TERRY LYNN TAYLOR

Messaggeri di luce:

come includere gli angeli nella tua vita



Edizioni un soffio di luce AMRITA

Messaggeri di luce:
come includere gli angeli nella tua vita

Traduzione di Clara Erede
Copertina di Nanette Christ

Edizioni un soffio di luce **AMRITA**

Presso le Edizioni Amrita (ex Àrista):

nella collana delle opere di Anne e Daniel MEUROIS-GIVAUDAN:
- L'ALTRO VOLTO DI GESU' (Memorie di un Esseno - vol. I)
- LE STRADE DI UN TEMPO (Memorie di un Esseno - vol. II)
- VIAGGIO A SHAMBHALLA
- LE VESTI DI LUCE: leggere l'aura e curare per mezzo dell'Amore
- TERRA DI SMERALDO: testimonianze dall'Oltrecorpo
- RACCONTI D'UN VIAGGIATORE ASTRALE
- L'INCONTRO CON LUI
- I NOVE SCALINI: cronaca di una reincarnazione
- WESAK: il tempo della riconciliazione
- CRONACA DI UNA DISINCARNAZIONE: come aiutare chi ci lascia

nella collana dedicata alle FAVOLE INIZIATICHE:
- USA CIO' CHE SEI, di Fun-Chang
- IL SUONATOR DI FLAUTO, di Paul Riby
- I SAGGI DALLA VESTE COLOR PRUGNA, di Fun-Chang

nella collana SAGGEZZA:
- SAGGEZZA: come far buon uso delle religioni, di Anagarika Silananda
- MEDITAZIONE: cos'è e come praticarla, di Sogyal Rinpoche
- SUFI: oltre l'ultima barriera, di Reshad T. Feild
- INIZIAZIONE: memorie di un'Egizia, di Elisabeth Haich

nella collana FINDHORN:
- LE PORTE INTERIORI, di Eileen Caddy *
- IL MIO VOLO VERSO LA LIBERTA', di Eileen Caddy *

nella collana I DEVA:
- FRATELLO ELFO, SORELLA FATA, di Johfra, Lórien, Carjan
- IL RITORNO DEL POPOLO ALATO (Il libro degli Angeli), di Ken Carey

nella collana I GRANDI PRECURSORI:
- GIORDANO BRUNO, il vulcano di Venezia, di Yvonne Caroutch
- LUCI DELLA GRANDE LOGGIA BIANCA, di Michel Coquet

nella collana ALTRI UNIVERSI:
- DI STELLA IN STELLA, di Serge Reiver

nella collana L'UOMO E IL CIELO:
- MEDITAZIONI ZODIACALI, di Johfra

nella collana ENERGIE:
- REIKI: energia e guarigione, di Giancarlo Tarozzi
- CASA TRA TERRA E CIELO, di Jean-Charles Fabre
- L'USO COSCIENTE DELLE ENERGIE, di Rinaldo Lampis
- FENG-SHUI: la casa in armonia col cosmo, di Yannick David
- GIOIA E' GUARIGIONE, di T. Saraydarian
- LA SCIENZA SPIRITUALE DEL KRIYA YOGA, di G. Kriyananda
- MEDICI DEL CIELO, MEDICI DELLA TERRA, di Maguy Lebrun

nella collana I LIBRINCARTE:
- I MESSAGGI DELL'UNIVERSO: un gioco di carte per andare oltre la mente
- LE 108 MEDITAZIONI DI FINDHORN, di Eileen Caddy *

Riceverete gratuitamente il nostro catalogo ed
i successivi aggiornamenti richiedendolo a:
Edizioni AMRITA- Casella postale 1 - 10094 Giaveno (To)
telefono (011) 9349128 - fax (011) 9340579

Titolo originale dell'opera: Messengers of Light, by Terry Lynn Taylor
© 1990, by Terry Lynn Taylor,
originally published in the USA by HJ Kramer Inc., PO Box 1082, Tiburon, CA 94920
© copertina: 1991 Nanette M.A. Christ (artist). All rights reserved.
© per l'Italia: Edizioni AMRITA s.r.l. - Torino
Tutti i diritti riservati. Ogni riproduzione, anche parziale e con qualsiasi mezzo, deve essere preventivamente autorizzata dall'Editore.

Gli angeli sono capaci di volare
perché si sanno prendere alla leggera.
G. K. Chesterton

Ai nostri lettori

I libri che pubblichiamo sono il nostro contributo ad un mondo che sta emergendo, basato sulla cooperazione piuttosto che sulla competitività, sull'affermazione dello spirito umano piuttosto che sul dubbio del proprio valore, e sulla certezza che esiste una connessione fra tutti gli individui. Il nostro fine è di toccare quante più vite è possibile con un messaggio di speranza in un mondo migliore.

Gli editori

Prefazione

La prima volta che incontrai Terry Taylor e venni a sapere delle sue notevoli esperienze con gli angeli, provai un po' d'invidia: anch'io volevo avere un'esperienza con gli angeli.

Tutte le sere, prima di andare a letto, inviavo una preghiera, via fax mentale, con la richiesta di una genuina esperienza angelica tutta per me: "Va bene, angelo superiore! Se ci sei, dammene la prova. Voglio incontrare un angelo, al più presto! Grazie, vecchio mio."

Pensavo che fosse bene andare un po' per le spicce, dato che Terry mi aveva assicurato che agli angeli piacciono gli approcci diretti. Inoltre hanno anche un gran senso dell'umorismo, che speravo non servisse loro per divertirsi a mie spese, via via che le settimane passavano e l'unica visitazione vagamente divina che ricevetti fu da parte di due effervescenti testimoni di Geova. Mi liberai di queste vigorose signore al più presto, sebbene mi fosse balenato lo scomodo pensiero che forse erano proprio due angeli travestiti e che l'avevo fatta grossa.

«Non ti preoccupare — diceva Terry ridendo. — Uno di questi giorni ce l'avrai anche tu un'esperienza con gli angeli. Devi solo pazientare.»

Alcune settimane più tardi ero intenta a scrivere, seduta a un tavolino di un bar a Silverlake, quando, da un altro tavolino, mi fece un cenno di saluto un giovanotto barbuto, grassoccio e gioviale con una sgargiante camicia hawaiana.

«Lei mi sembra una persona a cui piacerebbe vedere qualcosa di magnifico che ho appena comprato!» mi apostrofò con voce trillante.

«Certo» risposi.

Si avvicinò trotterellando al mio tavolino con una grossa borsa, dalla quale estrasse il più bel cherubino scolpito in pietra che avessi mai visto.

«Oh! — sospirai — è da un anno che ne cerco uno così!»

«Le piacerebbe?» disse con un sorriso.

«Come? Voglio dire... — lo guardai fisso — quanto costa?»

«Glielo vendo per dodici dollari.»

Sapevo che era un affare favoloso perché ero appena stata in un negozio, dove degli squallidi cherubini in terracotta costavano ben trentacinque dollari.

«Affare fatto! — dissi afferrando il cherubino. — Ma lei chi è?»

Il mio nuovo amico scrollò le spalle e si lasciò cadere su una seggiola.

«Mangi, mangi! — mi ammonì. — Non lasci raffreddare il cibo.»

Venni a sapere che si chiamava Chris L'Esperance, che era un artista ed aveva una collezione di circa centocinquanta tra cherubini e angeli. Quello fu il momento in cui mi balenò una sorta di lampo celestiale.

«Sei un angelo?» lo interrogai.

Chris scoppiò in una risata fragorosa.

«Forse; e tu?»

«Che io sappia, no. Ma, secondo quel che dice la mia amica Terry Taylor che sta scrivendo un libro sugli angeli, tu hai tutte le caratteristiche giuste. Sei felice e gentile e ti piace ridere e mi hai appena portato un misterioso regalo angelico.»

Chris mi guardò intensamente.

«Hai bisogno d'altro?»

«Altroché — risposi — circa cinquemila dollari, prima del 15 aprile.»

«Tasse?»

«Appunto.»

«Quand'è il 15 aprile?»

«Fra due settimane. Lascia perdere, lo so che è assurdo. Non mi viene in mente un solo modo in cui cinquemila dollari potrebbero entrare nella mia vita da qui a allora.»

Stette in silenzio per qualche minuto.

«Avrai quel denaro — decretò — non fra due settimane, ma fra tre. Avrai un mucchio di denaro. Un mucchio di denaro.»

Qualcosa nel modo in cui lo disse mi diede un leggero brivido. Non so perché, ma sapevo che non era il solito tipo strampalato che si incontra facilmente a Los Angeles.

Corsi a casa per telefonare a Terry.

«Ho incontrato un angelo — balbettai, appena ebbe risposto al telefono. — Aspetta di vedere il cherubino che mi ha venduto! E dice che avrò i soldi per pagare le tasse entro tre settimane.»

Terry fece la sua meravigliosa risata argentina.

«È fantastico — disse — ma ricordati che gli angeli possono sbagliarsi di settimane o anche di mesi. Il tempo non è il loro forte.»

«Se si sbaglia di qualche anno, che cosa racconto all'esattoria?»

«No, vedrai, sarà abbastanza puntuale. Non ti preoccupare.»

Tre giorni più tardi ero a casa del mio agente quando suonò il telefono. Si scusò e tornò dopo circa cinque minuti.

«Che cosa ne diresti di un assegno di ottomila dollari?» mi chiese.

Sentii di nuovo quello strano brivido.

«Come sarebbe a dire?»

«Era un editore, al telefono: ha un progetto per un libro e cerca uno scrittore. Tu saresti perfetta.»

Insomma, per farla breve, mi diedero l'incarico e un assegno di oltre ottomila dollari cinque settimane dopo.

«Quell'angelo si è sbagliato soltanto di due settimane», dissi a Terry quando la invitai fuori a cena per festeggiare.

«Niente male. Alle volte non ci azzeccano, ma di solito è quando vogliono prenderti in giro perché hai chiesto qualcosa di molto stupido. Questo lo sapeva che avevi proprio bisogno dei soldi.»

Ad ogni modo, gli angeli esistono davvero ed entrano nella tua vita quando li chiami, e persino se non lo fai. E Terry Taylor ti spiegherà come entrare in contatto con loro, come individuarli, come servirti della loro cooperazione, e, ciò che più conta, come imparare ad amare la vita a modo loro. Vedi, gli angeli non sono soltanto gli esseri alati della greve solennità giudaico-cristiana che dimorano nelle polverose sale delle storie bibliche, e nemmeno sono dei morti a cui spuntano le penne. Almeno, non nel libro di Terry; come lei spiega in modo tanto convincente, gli angeli camminano sulla terra proprio come me e te, e infatti potremmo essere angeli anche noi, poiché in ciascuno c'è un angelo potenziale in attesa di essere lasciato libero. Terry ha incontrato angeli sotto forma di benzinai, vagabondi, cameriere, e chi più ne ha più ne metta (io stessa ne ho incontrato uno travestito da commessa in uno dei più sgradevoli MacDonald's di Los Angeles). E una volta che cominci a saper fiutare gli angeli tu stesso, la vita diventa un'avventura infinita, in cui le persone che incontri non sono più degli estranei senza volto, ma piuttosto possibili messaggeri di gioia.

Attraverso Terry ben presto sono diventata esperta nell'entrare in

contatto con il regno celeste. Ho imparato come funziona la "corrispondenza con gli angeli", una tecnica con cui puoi mandare lettere agli angeli di varie persone, sia che tu ne cerchi l'aiuto sia che tu ti voglia liberare una volta per tutte delle seccature che ti procurano. Ho scoperto le "conferenze con gli angeli", in cui puoi chiamare quanti angeli vuoi ad una riunione del consiglio direttivo per discutere e risolvere l'ordine del giorno della tua vita. Ho saputo dei "sacchetti degli angeli", una pratica forma di bagaglio più piccolo e leggero di un cestino della merenda, in cui mettere persone e situazioni che ti danno fastidio, e lasciare che gli angeli si occupino delle spese postali. Soprattutto, ho imparato a rinunciare alle cose della vita che mi facevano soffrire, affidandole alle cure del cosmo, ed a credere effettivamente che posso avere dalla vita tutto ciò che desidero.

Beh, quasi tutto. Gli angeli non mi hanno mai dato il matrimonio che credevo di volere con l'uomo che credevo di volere. Questo veramente mi infastidì parecchio.

«Cos'è questa storia della corrispondenza con gli angeli? — dissi un giorno a Terry, molto seccata, sei mesi dopo aver mandato una lettera all'angelo del mio amato chiedendo di tornare di nuovo assieme. — Sono sei mesi che aspetto una risposta dagli angeli. Il loro servizio postale deve essere peggiore di quello italiano.»

«Fidati — mi rassicurò Terry — se non si fanno vivi ci dev'essere una buona ragione.»

In effetti, su una scala di voti da uno a dieci, quell'uomo risultò meritare un meno sei. Finì col rendermi la vita così infelice che considerai seriamente di entrare in un convento di Gesuiti. E un anno dopo aver usato la posta angelica incontrai per caso proprio l'uomo che avevo veramente aspettato per tutta la vita.

«Hai visto? — disse Terry — Avevi semplicemente mandato la lettera alla persona sbagliata, ecco tutto. C'è voluto un anno agli angeli per rintracciare l'indirizzo giusto.»

Così, mi sono convertita all'angeologia. E dopo aver letto il libro di Terry, è probabile che lo faccia anche tu. Lo spero, perché una volta che permetti agli angeli di prendersi cura di tutte le cose che prima ti facevano ammattire, ti troverai sulla strada della vera felicità. Metti dunque tutti i tuoi guai nel sacchetto degli angeli e sorridi, sorridi, sorridi. Gli angeli sono qui.

Mary Beth Crain

Introduzione

Lo scopo di questo libro è di renderti maggiormente consapevole degli angeli. Il libro non mette in discussione il fatto che tu creda o meno che gli angeli esistano (la questione non è da dibattere), ma tratta del sistema per conoscere e riconoscere la condotta degli angeli in modo che tu possa incorporare il loro aiuto nella tua vita quotidiana.

Ci sono in giro molti libri popolari sul pensiero positivo e su metodi per aiutare se stessi; "Messaggeri di luce" *non* è l'ennesimo libro sul pensiero positivo. Gli angeli sono l'anello mancante nella catena di testi su come aiutare se stessi. Questi messaggeri della divina provvidenza, estremamente utili, finora sono stati trascurati nel contesto dell'auto-sviluppo, dell'auto-fiducia, dell'auto-aiuto e dei programmi miranti a che si faccia tutto da sé e per sé. Gli angeli sono agenti mandati dal Cielo, sempre disponibili ad assisterti per creare il paradiso nella tua vita. Questo libro ti aiuterà a espandere e sviluppare la tua consapevolezza della loro presenza, in modo da ottenere un invisibile aiuto per la tua crescita spirituale e per la tua felicità.

Se ti poni in ascolto, sentirai parlare di angeli nelle canzoni; puoi anche vedere gli angeli nei volti, nei quadri, alle finestre, o nel cielo, e forse sentire il loro tocco leggero su una spalla; ti potrà accadere di legger di loro sui giornali o di sentirne parlare nel notiziario della sera. Ed è possibile che tu noti il loro profumo di gelsomino o di rosa nei luoghi più impensati. Cercando gli angeli, li condurrai a te.

Com'è strutturato questo libro

"Messaggeri di luce" è diviso in cinque parti, studiate in sequenza in modo che l'informazione fornita in ogni parte sia utile per le parti successive.

I capitoli sono corti per diverse ragioni. Innanzitutto gli angeli

sono leggeri* e giocosi, e non vogliono che l'informazione su di loro sopraffaccia nessuno. Inoltre, la filosofia che regge questo libro non è di fornire risposte pronte, ma di incoraggiare il lettore a trovare domande creative a cui rispondere, e problemi da risolvere da sé, nel suo particolare modo personale, con la sua particolare consapevolezza di come gli angeli possono essergli di aiuto. La brevità dei capitoli consente anche di leggere quel che ci attrae nel momento stesso in cui sfogliamo il libro.

La prima parte descrive la natura e l'origine degli angeli in modo "leggero"*. Gli angeli esistono da molto tempo e hanno assunto diverse forme in quasi tutte le religioni e le culture del mondo. Questa sezione ne descrive il regno, che è il Cielo.

La seconda parte presenta gli angeli di cui leggerai nel corso di tutto il libro, e dà esempi e definizioni di tutte le loro aureole. Questa sezione esamina a fondo i ruoli e le speciali attività degli angeli.

La terza parte riguarda il metodo: in essa troverai i modi per attrarre gli angeli descritti nella seconda parte, e per far sì che ti prestino attenzione nel conseguimento di risultati positivi e di una vita gioiosa.

La quarta parte descrive come si può vivere una vita più angelica e suggerisce alcune idee e pratiche, intese ad aiutarti ad integrare il tuo sé superiore nella tua vita quotidiana.

La quinta parte offre un pot-pourri di "propaganda angelica" degna di nota: include descrizioni delle esperienze di altre persone e comprende anche una lista di libri e varie informazioni sugli angeli.

Durante la lettura, ti sarà utile tenere un "diario angelico" in cui annotare pensieri riguardanti gli angeli e per mettere in pratica i metodi proposti nei vari capitoli. Per come tenere il diario, vedi l'introduzione alla terza parte.

Come sono arrivata a scrivere questo libro

Ti potrai domandare, prima o dopo aver letto questo libro, dove ho raccolto le mie informazioni e perché ho deciso di scrivere sugli angeli.

* N.d.T.: In inglese "light" significa "leggero" ed anche "luce": questo termine ricorre molto spesso nel libro, ma il gioco di parole è intraducibile. Nel contesto, come risulterà chiaro, la parola "leggero" non va intesa nel senso di "incostante, poco serio ma piuttosto "lieve", "fatto di luce", "spensierato".

Per quanto indietro io possa risalire con la memoria, ho sempre saputo che gli angeli esistono e ho sempre pensato che fossero un'ottima idea. La mia filosofia è stata: perché mettere in discussione qualcosa che mi sembra tanto plausibile? Così, invece di confutare l'esistenza degli angeli, ho raccolto tutte le informazioni positive e le ho conservate "da qualche parte nella mia testa", come materiale per un progetto continuativo. Da ragazzina tendevo ad essere piuttosto avventata, e avevo un'amica con la stessa tendenza: mi ricordo che ogni volta che "la scampavamo bella" dicevamo che i nostri angeli custodi dovevano essere stufi di fare lo straordinario per noi; inoltre scoprimmo che essi potevano fare altre cose speciali, oltre a salvarci continuamente. Immaginavamo che, se glielo avessimo chiesto, ci avrebbero aiutato ad ottenere ciò che volevamo; se ripenso a tutte le stupidaggini che chiedevamo, vedo quanto erano davvero pazienti e amorevoli con noi, e questo è proprio l'aspetto più bello. Tutte le richieste umane, indipendentemente dalla loro importanza, sono prese in considerazione dagli angeli e accontentate, purché siano per il massimo bene di tutti gli interessati (o perlomeno purché non siano dannose a nessuno).

Circa cinque anni fa, il mio progetto di ricerca ricevette un grande incoraggiamento dall'aiuto della mia cara amica e guida spirituale Shannon. Insieme cominciammo a cercare seriamente libri e varie altre fonti di informazione sugli angeli e sulla loro condotta. Dapprima cercammo le persone che pensavamo fossero angeli o che avessero avuto esperienze con gli angeli. Tutte le volte che incontravamo qualcuno chiedevamo:

«Lei ha mai visto un angelo?»

Cominciammo anche a notare e a comunicarci fra di noi gli eventi sincronici che gli angeli ci mandavano, e soprattutto scoprimmo quanto allegra e leggera possa essere la vita quando ci sono in giro gli angeli nel pieno della loro attività.

Quando mi venne in mente l'idea di un libro sugli angeli, inizialmente pensavo di attribuire loro tutte le esperienze mistiche, metafisiche e psichiche. Intendevo includere sotto la bandiera angelica tutti gli extraterrestri e le entità canalizzate di cui avevo avuto notizia, e anche avevo intenzione di non parlare di Dio per timore di scoraggiare qualche lettore. Ebbene, quando cominciai effettivamente a scrivere sull'argomento, fui sospinta in una direzione diversa: trovai che le esperienze con gli extraterrestri non coincidevano con quelle che io

stessa ed altri abbiamo avuto con gli angeli; in effetti erano molto diverse nell'essenza.

Poiché si tratta di esperienze soggettive e le teorie intorno ad esse sono così ambigue per natura, non entrerò nei particolari, limitandomi a segnalare un'importante differenza fra le storie sugli extraterrestri o sugli "spiriti disincarnati", e quelle sugli angeli: in tutte le situazioni non aventi a che fare con gli angeli si crea una notevole *interferenza* (negativa e/o positiva) nella vita della persona che riceve i messaggi o vive l'esperienza; inoltre i messaggi arrivano sotto forma di "parole", spesso con molti dettagli verbosi. Per contro, le esperienze angeliche consistono in sentimenti di gioia, forte intuizione, ispirazione e un senso di non interferenza "permissiva". Le parole in quanto tali non vengono usate dagli angeli, ma piuttosto le "comunicazioni" sono interpretate a parole soltanto più tardi dal destinatario, per descriverne il significato e trasmettere il sentimento provato. In tutti i casi, l'esperienza con l'angelo lascia un senso di benessere e di pace profonda.

Mi trovai inoltre in imbarazzo a parlare degli angeli senza menzionare Dio. Era insensato pensare agli angeli che volano a caso in cerchio, facendo occasionalmente qualcosa di bello, senza essere sotto la guida di un essere superiore, o senza uno scopo finale. Perciò, quando nomino Dio nel libro, intendo riferirmi all'Amore che è la ragion d'essere degli angeli, l'Amore col quale essi giocano* per mantenerlo nell'universo.

Le mie informazioni provengono da varie fonti: esperienze, scritti e miei conoscenti. La fonte principale che ho usato per scrivere il libro è stata la mia forte intuizione riguardo agli angeli, risultato della sintesi fra tutta l'informazione esterna che ho assimilato e l'informazione interna che mi viene da un profondo senso di sapere. E naturalmente ho chiesto agli angeli di ispirarmi sempre. Non sento di avere "canalizzato" gli angeli nel senso tradizionale della parola, in quanto gli angeli ci parlano con i sentimenti e ci guidano con l'ispirazione. Soprattutto gli angeli mi danno la sensazione di non essere sola nell'universo e di essere amata. Ho cercato di rimanere fedele a me stessa e a loro, scrivendo questo libro per condividere le informazioni

* N.d.R.: La parola "play" significa però anche "suonare", sicché suggerisce anche come gli angeli eseguano, materializzino, la sinfonia dell'Amore divino.

che hanno reso la mia vita divertente, felice, significativa, entusiasmante, riuscita, amorevole, facile e meno seria!

Ecco alcuni dei principali messaggi che gli angeli ci riservano: la vita non è veramente seria, e senso dell'umorismo più levità uguale a creatività. La vita può essere bella come i colori del paradiso. Gli esseri umani hanno bisogno di incorporare nella loro vita il gioco celeste e la gioia celeste.

Possiamo fidarci dell'amorevole condotta degli angeli e a nostra volta imparare ad aver fiducia in noi stessi e ad amarci.

Gli angeli rendono la vita più facile e felice. Ti invito a usare questo libro come una guida del regno degli angeli: scopri come creare la consapevolezza della loro presenza e come attrarli nella tua vita. Se lo farai, gli angeli ti sveleranno i loro segreti contro lo stress, la gravità e l'invecchiamento.

Ringraziamenti

Scrivere questo libro è stato divertente. Quando i miei conoscenti hanno scoperto qual era l'argomento, tutti hanno avuto qualcosa di positivo da dire e spesso un contributo positivo da offrire. Negli ultimi due anni gli angeli hanno portato molti nuovi amici nella mia vita e mi hanno avvicinata ancor più a quelli che avevo già. Ci sono molte persone che vorrei ringraziare per l'aiuto e l'ispirazione che hanno reso possibile questo libro.

Prima di tutto vorrei ringraziare Francis Jeffrey. Una volta, dopo aver comprato un libro sugli angeli che non conteneva l'argomento che mi interessava, gli accennai che avevo voglia di scrivere un libro sugli angeli. Non parlavo veramente sul serio, ma lui mi convinse che potevo farlo: mi assistette nella stesura, contribuì con molte nuove idee e mi aiutò a chiarirmi le mie, e scrisse anche un bellissimo saggio per la *Dissertazioni sugli angeli* nella quinta parte. Dopo essermi resa conto che potevo e dovevo scrivere questo libro, cercai di coinvolgere nel progetto la mia vecchia amica e sorella spirituale Shannon Boomer. Lei mi convinse che avrei potuto scrivere il libro da sola, ma promise che mi avrebbe aiutato. Buona parte di questo libro è frutto delle esperienze che abbiamo vissuto insieme e di lunghe conversazioni sugli angeli negli ultimi cinque anni; per cui in un certo qual modo ha davvero scritto il libro con me e le debbo molti ringraziamenti.

Vorrei anche subito ringraziare un'altra vecchia amica, Linda Hayden, che, appena le dissi della mia idea, cominciò a raccogliere informazioni per me. Divenne anche la mia principale sostenitrice, sempre pronta ad incoraggiarmi in questo progetto durante tutti i miei umani alti e bassi. Linda conosce il vero significato della bellezza e del suo effetto terapeutico, per cui starle insieme significava che gli angeli erano al lavoro con la loro magia. Quando penso alle mie ami-

che Linda e Shannon, mi sento veramente privilegiata.

Quando comunicai alla mia famiglia le mie intenzioni, mio padre disse ironicamente:

«Beh, noi siamo sicuri che in questa casa sei sempre stata circondata dagli angeli.»

Il fatto è che è vero. Sono sempre circondata da angeli quando sono da loro: mia madre Nancy e mio padre Gordon hanno molto degli angeli, ma semplicemente non lo sanno: il loro amore incondizionato e incrollabile mi ha sostenuto attraverso molte difficoltà e molti cambiamenti, e vorrei ringraziarli per avermi aiutato una volta di più in un altro cambiamento: scrivere questo libro. Voglio anche ringraziare mia sorella Kathy, suo marito Steve, e i loro bambini Elizabeth, Jessica e Nicholas per aver contribuito al libro con un po' di umorismo e di allegria. Ringrazio specialmente Elizabeth per la poesia che ho incluso nella *Dissertazioni sugli angeli*, e Jessica per i suoi buffi commenti che ho usato in diversi punti. Grazie anche ai miei fratelli, Tim e Kevin, per il loro aiuto e la loro ispirazione.

Gli angeli hanno condotto il mio agente letterario, Daniel Kaufman, direttamente alla porta di casa mia. Il suo entusiasmo, la sua intelligenza e le sue doti naturali di venditore erano proprio ciò che gli angeli avevano prescritto: egli è una rara miscela di artista e di promotore e intorno a lui avvengono cose stupefacenti. Voglio ringraziare lui e sua moglie Gina, che è un esempio di vera bellezza angelica, per tutto il loro sostegno e incoraggiamento e per i nutrienti pranzi serviti durante la realizzazione di questo progetto. Voglio anche ringraziare la loro piccola Anastasia per essere un angelo, e sono molto grata a Daniel per il pezzo sulla gratitudine che ha scritto per la *Dissertazioni sugli angeli.*

Devo anche ringraziarlo per avermi fatto incontrare Mary Beth Crain che è diventata parte integrante di questo progetto, come consulente e come autrice della *Prefazione* e di un contributo per la *Dissertazioni sugli angeli.* Essa mette vero spirito e fascino angelico in tutto ciò che fa, e vero genio angelico quando scrive e suona il piano: desidero esprimere la mia gratitudine per il suo aiuto e per essere diventata istantaneamente un'amica preziosa.

La prima reazione positiva da parte del mondo dell'editoria è stata da parte di Dan Joy, redattore capo presso J. P. Tarcher Inc., che è venuto da me una sera e ha dedicato diverse ore per aiutarmi a dare forma adeguata alla proposta, contribuendo in maniera determinante a farmi trovare l'editore giusto. Lo ringrazio per il valido sostegno.

Gli angeli sapevano veramente dove cercare quando volevano trovare l'editore giusto. Hal e Linda Kramer sono degli editori guidati dalla visione del mondo come un luogo migliore e più felice in cui vivere. Non ci potrebbe essere nessuno meglio di loro per la pubblicazione di questo libro e voglio ringraziarli per il loro discernimento e per il loro aiuto. Non tutti gli scrittori possono telefonare direttamente al loro editore ogniqualvolta è necessario, e ricevere proprio ciò di cui hanno bisogno. Considero un privilegio l'averli conosciuti.

Hal e Linda sapevano esattamente dove trovare il redattore giusto. Nancy Grimley Carleton è arrivata alla fine del processo ed ha veramente rifinito il mio lavoro. Voglio ringraziarla per le molte ore passate ad assicurarsi che avessi detto quello che volevo dire. Inoltre, sono molto onorata che abbia trovato il tempo per contribuire con un delizioso pezzo per la *Dissertazioni sugli angeli.* Grazie anche a Uma Ergil, l'angelica assistente di Hal e Linda.

Ulteriore aiuto dal mondo dell'editoria è venuto dai commenti positivi di Steve Bucher della Lowertown Books (Minneapolis) e di Philip Di Franco della Di Franco Productions. Ringrazio entrambi per il tempo che mi hanno dedicato e per i loro caratteri gioviali.

Desidero ringraziare Laura Huxley per il pomeriggio passato con me a parlare del libro e per i suoi utili consigli sulla stesura dei libri in generale.

Desidero anche ringraziare la dottoressa Linda Zwingeberg Fickes per avermi gentilmente permesso di riassumere il suo articolo "Guarire con gli angeli" incluso nella *Dissertazioni sugli angeli.*

Non potrò mai ringraziare abbastanza John C. Lilly per il suo sincero interessamento al mio libro e per avermi fornito un ufficio paradisiaco dove poter lavorare: il suo senso dell'umorismo e la sua consapevolezza mistica sono stati di grande ispirazione e mi hanno suggerito molti nuovi modi di guardare me stessa.

Devo molti ringraziamenti ai miei amici: Violet e Derek Budgell per il loro vivace sostegno e i bellissimi doni di angeli che mi hanno fatto per ispirarmi (e a Violet per essere l'essenza stessa del fascino); a Deirdre Briggs per la sua natura incoraggiante e generosa e per avermi fornito libri e informazioni sugli angeli; a Laura e Dean Larson per il loro incoraggiamento, per la festa di Natale sul tema degli angeli, e per la loro capacità di far conoscere la bellezza angelica attraverso l'arte di Laura e le fotografie di Dean; e a Diane Piazzi

per quattordici anni di umorismo, risate ed amicizia.

La comunità di persone con cui ho vissuto durante la stesura del libro mi ha dato valido sostegno e mai un momento di noia. Vorrei ringraziare Lisa Lyon-Lilly, Barbara Clarke-Lilly, Nina Lilly, Charles Lilly, Frankie Lee Slater, Rudy Vogt e Chicharra, per la loro continua offerta di incoraggiamento, buon umore, entusiasmo e amicizia.

Altri amici che mi hanno aiutato molto sono George e Jackie Koopman, Jai Italiander, Jeannie St. Peter, Brummbaer, Larry Raithaus, Joe D. Goldstrich, Michael Siegel, Michael Shields, Patricia Le Dell e Leticia Boyle. Grazie a Theo Katana per il suo amore, le sue preghiere e le lezioni di sopravvivenza, e alla sua famiglia, in special modo a sua madre e alle *scarpe magiche*. Grazie a Kathy Faulstich per il permesso di ascoltare non vista la sua storia dell'angelo, e a sua madre, Katherine Portland, per una vita intera di incoraggiamento e ispirazione.

Ringraziamenti speciali a tutti quelli che hanno partecipato nella *Dissertazioni sugli angeli* e che non ho ancora ricordato: Suzanna Soloman, Thomas LeRose, Kutira Decosterd e Moonjay, Karin Jensen, Filomena, e Gideon Boomer. Ed anche alla misteriosa "K" che se ne va in giro avvolta in una sua nube di angeli.

Vorrei ringraziare Wesley Van Linda della Narada Productions, Kathy Tyler e Joy Drake della InnerLinks per il loro aiuto nel capitolo dedicato alle "Cartine degli Angeli"®.

E ringrazio tutti gli angeli che ho conosciuto.

PRIMA PARTE

Natura e origine degli angeli

CAPITOLO I

Gli angeli oggi e nella storia

La maggior parte di noi ha visto dei quadri di angeli che sembrano bellissimi esseri umani con le ali e vesti fluenti; di solito sono raffigurati con l'aureola, un'aura di luce bianca che circonda il loro capo. Leggendo sugli angeli, notiamo che sono descritti proprio così, ma a volte si dice che appaiano come una luce bianca abbagliante, quasi accecante.

Come sono arrivati gli artisti e gli antichi scribi alla conclusione che essi abbiano le ali e l'aureola? I primi libri dell'Antico Testamento non descrivono gli angeli in questo modo, ma come semplici esseri umani che indossano pelli di capra bianche (simbolo di purezza, luce e santità) o come giovinetti senz'ali. Ali e aureole appaiono nell'arte cristiana intorno all'epoca dell'imperatore romano Costantino (312 d.C.) che si convertì dal paganesimo al cristianesimo dopo che gli era apparsa in cielo una croce alla vigilia di una battaglia decisiva. Prima di allora, il pantheon greco includeva alcuni dei alati, quali Ermes e Eros, i quali, oltre a svolgere altri compiti, fungevano da messaggeri fra gli dei dell'Olimpo e gli dei minori della Terra. La parola *angelo* viene dal greco *angelos* e significa *messaggero*; dato che gli angeli fungevano da messaggeri di Dio, col tempo si formò l'idea che avessero le ali come gli dei alati, Ermes ed Eros. Le ali simboleggiano la rapidità con cui gli angeli trasportano i messaggi di Dio; l'aureola o l'aura di luce bianca simbolizza la loro origine, la loro patria, che è il Cielo.

I dipinti di angeli con ali e aureole fornirono ai credenti un punto su cui concentrare l'attenzione e un'icona da adorare. Ben presto

l'arte figurativa fu piena di angeli alati, a cui fecero seguito la poesia e il teatro.

Dunque, storicamente, si consideravano gli angeli come messaggeri fra Dio e l'umanità. I messaggi che riceviamo da Dio attraverso gli angeli vogliono avvicinarci allo scopo di portare il regno dei cieli sulla terra. In quanto specie non siamo poi molto cambiati: per la maggior parte di noi, raffigurarsi gli angeli con ali e aureole è ancora il modo più facile di visualizzarli, e questo va bene, perché gli angeli possono apparire in qualsiasi forma accettabile dalla nostra immaginazione.

Gli angeli, in una forma o in un'altra, compaiono in quasi tutte le grandi religioni del mondo. Sono menzionati nella storia tramandata fin dal 3000 a.C., ma poiché questo libro parla del presente, di come essi possano venirci in aiuto proprio adesso, non entrerò nei particolari della storia delle idee relative agli angeli. Interi volumi sono stati scritti sull'argomento. Menzionerò soltanto alcuni punti salienti di questa storia.

Le antiche culture di Egitto, Babilonia, Persia e India, tutte ammettevano l'esistenza di angeli alati (talvolta chiamati "dei"), ed è possibile che queste tradizioni abbiano influenzato i Greci e i Romani che cominciarono a dipingere angeli alati in Occidente. Gli "Yoga Sutra" di Patanjali, un maestro di meditazione indiano all'incirca contemporaneo di Platone, insegnavano ad entrare in contatto con gli "esseri celestiali" meditando sulla luce dentro alla propria testa: questi esseri di luce fanno da collegamento tra il regno umano e quello divino (conosco una praticante di meditazione che è costantemente in contatto con il regno angelico, ed è avvolta da una nube di angeli dovunque vada).

Uno sviluppo particolarmente significativo nella storia degli angeli venne dalla Persia, dove Zoroastro (noto anche come Zaratustra, circa 628-551 a.C.) scrisse molto dettagliatamente nel suo "Avesta" riguardo ai suoi incontri con numerosi angeli, e disse che essi sono estensioni e proiezioni di Dio verso l'umanità, e non esseri separati posti tra Dio e l'umanità (Dio è raffigurato da Zaratustra come a capo di una corte di angeli, gigantesche figure di parvenza umana, sia maschi che femmine, i quali riflettono lo splendore di Dio).

All'idea che gli angeli siano espressioni o estensioni di Dio, piuttosto che esseri indipendenti, fu dato rilievo dagli Gnostici, contemporanei di Gesù, che misero in guardia dall'accettare gli angeli come intermediari tra gli esseri umani e Dio, in effetti come "mediatori di Dio".

Oggigiorno pare che ci sia un rinnovato interesse per i tre ordini angelici, ciascuno formato da tre cori. L'ordine più alto consiste in serafini, cherubini e troni; il secondo in dominazioni, virtù e potestà; e il terzo in principati, arcangeli e angeli. Molti libri e saggi interpretano questi concetti e ne darò una lista nella bibliografia ragionata nella quinta parte. Se sei particolarmente interessato circa il modo in cui gli angeli hanno partecipato alla storia e circa il punto di vista filosofico riguardante la loro esistenza, ti gioverà leggere qualcosa sugli ordini angelici.

Gli angeli oggi non sono realmente diversi dagli angeli di un tempo, quando furono inizialmente scoperti. Sono sempre stati considerati come il principale collegamento per l'umanità tra il Cielo e la terra, ed anche se i concetti di Dio e del Cielo sono cambiati, gli angeli hanno consistentemente aiutato gli esseri umani a crescere spiritualmente e a conseguire la felicità.

CAPITOLO II

Che cos'è un angelo?

Chiudi gli occhi e osserva ciò che ti viene in mente quando pensi agli angeli. Vedi l'immagine di una persona in particolare? Pensi a uno specifico episodio? Provi una sensazione di calore e leggerezza che ti sfiora, mentre cerchi di immaginare un angelo? Ora pensa al Cielo. Che colori vedi? Immagini bellezza, pace, gioia e felicità? Pensi al Cielo come ad un regno diverso da quello in cui viviamo sulla terra?

Ci sono molti modi di interpretare il Cielo, e altrettanti di interpretare chi e che cosa siano gli angeli. Le numerose interpretazioni sono dovute al fatto che noi siamo tutti esseri unici, con uniche esperienze di vita. Tanto per stabilire una specie di terreno comune per la lettura di questo libro, consideriamo il Cielo come un regno o piano separato dal regno in cui viviamo sulla terra: il Cielo è il regno della gioia, della leggerezza, della felicità, dell'amore incondizionato, del riso e della bellezza. Consideriamo che gli angeli esistano in Cielo come esseri separati e partecipi del massimo potere divino nell'universo: sono esseri di luce che, attraverso il nostro sé superiore, trasmettono informazioni e pensieri d'amore per ispirarci e guidarci. Questi esseri angelici hanno tutte le proprietà della luce: la velocità, lo splendore e il potere di guarire e di eliminare l'oscurità.

Poiché siamo esseri unici, il modo di sperimentare e di raffigurarci gli angeli varierà dall'uno all'altro. Gli angeli di cui si parla in questo libro semplicemente desiderano il massimo bene di tutti gli interessati, per cui puoi raffigurarteli come vuoi. Essi vogliono aiutarti a collegare il tuo sé superiore con il Cielo, affinché tu possa essere più felice qui sulla

terra, intuendo che lo stato naturale della vita è uno stato di gioia, felicità, buon umore e bellezza: le qualità del Cielo, il regno degli angeli.

Un angelo è un custode e un messaggero del Cielo, il regno in cui hanno origine i miracoli, dove l'amore esiste come energia di guarigione pura e incondizionata, e dove gli esseri umani vengono considerati come una specie protetta, dotata di libero arbitrio.

Un angelo può portare il regno dei Cieli sulla terra se noi lo vogliamo e se siamo disposti ad accettarlo, e questo libro descrive come essi possano ispirarci ad essere più felici e creativi, senza privarci del nostro libero arbitrio. Gli angeli non ci controllano né imparano le lezioni al posto nostro: conoscono tuttavia la nostra intima natura e possono intervenire per proteggerci quando sanno che lo vogliamo veramente; hanno anche la capacità di ispirarci e mandarci dei messaggi per aiutarci nella vita quotidiana.

Un modo di pensare agli angeli consiste nel vederli quali allenatori nel gioco della vita: gli allenatori non giocano, ma sono molto importanti per i giocatori; e nemmeno è necessario che siano capaci di giocare bene: basta che capiscano la natura umana. Un angelo può essere il nostro allenatore privato, ricordandoci di includere divertimento e felicità nel nostro gioco della vita. Gli angeli ci allenano portando amore, bellezza e pace nella nostra quotidianità e non capiscono perché mai un maggior numero di esseri umani non si unisca alla danza cosmica divina dell'universo. Gli angeli vanno d'accordo con i bambini, perché questi ultimi giocano e si divertono facilmente, e lo fanno con gioia, cantando, strillando e ridendo. Gli angeli allenatori insegnano divertimento e allegria.

La maggior parte delle persone non li prende sul serio, e questo agli angeli sta bene perché essi sono liberi dalla serietà del nostro regno. Vedono che quasi tutti gli esseri umani sono consumati dalla serietà e loro ci insegnano che niente è veramente serio. Noi esseri umani, quando la nostra mente è sgombra del peso della serietà, possiamo compiere imprese di incredibile creatività: possiamo guarirci dalle malattie (mentali e fisiche) e possiamo capovolgere la nostra vita cambiando il nostro modo di pensare. Gli angeli riconoscono la grande quantità di più vaste possibilità di cui gli uomini sono dotati, ed hanno il compito di insegnarci la via della leggerezza, cosicché il "potenziale umano" possa diventare la "realtà umana".

Qualche volta ci invidiano la nostra umanità: ammirano la nostra capacità di entrare profondamente nella passione dell'amore e di avere

forti convinzioni nate dal cuore, invidiano la nostra libertà di scelta, il libero arbitrio che dà a noi umani un immenso potere creativo. Abbiamo infatti il potere di creare doni eterni di arte, letteratura, musica e grandi pensieri per ispirare la razza umana, per i secoli a venire.

A noi è stata data la libertà di scelta, il che significa che possiamo scegliere qualsiasi cammino, spirituale o non spirituale: al nostro libero arbitrio sono dovuti quei piccoli "alti e bassi" che incontriamo lungo il cammino prescelto. E poiché gli esseri umani sono influenzati da molti cicli, come i bioritmi naturali, le stagioni, le onde energetiche, il moto degli astri e così via, è naturale che abbiamo dei giorni buoni e degli altri meno buoni: le nostre scelte ci consentono di spostare i giorni a bassa energia in una direzione più leggera e sottile, più energetica. Poiché abbiamo il libero arbitrio, possiamo scegliere di trasformare o trascendere i momenti di bassa energia nella nostra vita: come minimo possiamo capire che sono una parte naturale della vita, ed imparare a non lasciarci abbattere da essi.

Sanaya Roman spiega:

«Sei tu che scegli l'estensione dell'intensità delle tue emozioni: alcuni di voi hanno scelto una gamma molto vasta, dal dolore grandissimo all'immensa gioia; altri hanno scelto estensioni più limitate, preferendo lavorare a livelli sottili, come dalla gioia moderata all'infelicità moderata. Poiché vivete nella polarità, per ogni emozione positiva proverete anche il suo opposto. La calma emotiva proviene dal trovare il punto di equilibrio, armonizzando tutte le vostre emozioni con il vostro Sé Superiore.»

Gli angeli vogliono insegnarci l'equilibrio emotivo, così da poter godere delle esperienze delle "vette" di libertà e di gioia senza dover pagare con l'opposto, la disperazione umana.

Gli angeli lavorano/giocano dietro alle quinte per risvegliare nell'umanità i suoi doni innati di talento e di genio; lavorano/giocano anche, senza mai fermarsi, nella loro dimensione al di fuori del tempo, per sincronizzare la vita umana. La loro funzione principale è di impedirti di sentirti una nullità in questo vasto mare di umanità, perché nello schema celeste della vita tu hai una posizione speciale: gli angeli che ti circondano sono incaricati della ricerca e dello sviluppo della tua aspirazione spirituale lungo la strada della felicità incondizionata, che è veramente la meno frequentata.

CAPITOLO III

Gli angeli e i nostri sensi fisici

La maggior parte di noi non percepisce gli angeli come oggetti fisici, ma taluni li hanno visti come campi di luce abbagliante, troppo brillante per poter essere fissata a lungo. Se vedi effettivamente un angelo, questi probabilmente assumerà la forma che tu sei maggiormente disposto ad accettare. Quasi tutti abbiamo visto dei quadri di angeli con ali e aureole, e se vuoi immaginare gli angeli come dei bellissimi esseri umani con le ali, va benissimo; e se è destino che ti appaia un angelo, probabilmente ti farà la cortesia di apparire in quella forma. Gli angeli sono apparsi agli uomini da sempre, ma è un fatto raro che di solito si affianca ad un "grande evento".

Per arrivare a conoscere gli angeli, è opportuno abbandonare l'idea di "vedere per credere" e adottare un atteggiamento aperto quale il "conoscere per intuito": la realtà è molto più vasta di ciò che vediamo e sentiamo. Consideriamo per un momento il campo di energia elettromagnetica che ci circonda: sappiamo che esiste, ma non possiamo né vederlo né udirlo con i nostri sensi fisici, sicché abbiamo bisogno di un qualche tipo di ricevitore. Ad esempio, i segnali della radio e della televisione sono silenziosi e invisibili finché non accendiamo l'apparecchio, eppure esistono intorno a noi tutto il tempo. Noi vediamo gli oggetti fisici attraverso il loro riflesso, nell'ambito di una stretta banda di frequenze denominate "luce visibile", ma vediamo soltanto i raggi di luce che entrano effettivamente nelle pupille dei nostri occhi, e non l'intero campo tridimensionale dell'energia di "luce" elettromagnetica che ci circonda.

Candace Pert è una degli scienziati che hanno scoperto le endorfi-

ne: si tratta di analgesici naturali localizzati nel cervello che agiscono come meccanismi di filtraggio per le informazioni provenienti da tutti i sensi (vista, udito, odorato, gusto, tatto, dolore), bloccandone alcune perché non filtrino a livelli più alti di coscienza. Candace Pert afferma:

«Ogni organismo si è evoluto in modo da poter individuare l'energia elettromagnetica che sarà massimamente utile per la sua sopravvivenza. Ognuno ha la sua propria *finestra sulla realtà*.»

E Aldous Huxley ha definito il sistema nervoso e il cervello una "valvola riduttiva", un filtro che ci permette di sperimentare solo una frazione della realtà.

Se l'informazione nell'ambiente è filtrata selettivamente da ogni senso, e se ci sono intorno a noi degli avvenimenti che non registriamo nella nostra normale coscienza di veglia, considera questo fatto: parte della realtà che noi escludiamo è l'attività angelica. Gli angeli sono molto occupati ed esistono in molti luoghi contemporaneamente; se potessimo vederli facilmente, ci troveremmo nel caos e potremmo diventare tutti matti. Quando i santi e i mistici odono delle voci e hanno delle visioni, la gente si spaventa e tende a definirli "pazzi".

Narra la leggenda che nei tempi antichi gli angeli, le fate, gli elfi, gli gnomi e diverse altre creature magiche si potevano vedere facilmente e si poteva parlare con loro (forse questa è l'origine del folclore e delle fiabe): il fatto è che gli esseri umani si lasciarono talmente coinvolgere nella magia di questo regno da non prestare più attenzione al mondo fisico, per cui fu necessario per ragioni di crescita e di sopravvivenza che quasi tutti "spegnessero l'interruttore" della capacità di vedere e udire queste creature magiche. Ho parlato con diverse persone che effettivamente "vedono" gli angeli, ma non amano parlarne o vantarsene perché è qualcosa di personale e di sacro.

Quando "udiamo" gli angeli, è possibile che sentiamo un bellissimo coro di voci che cantano in lontananza. Ho saputo di casi in cui essi hanno abbellito con il loro canto la musica che qualcuno stava ascoltando; oppure, in momenti particolari, quando gli angeli ti stanno attorno, puoi "sentire" dolci campanellini o uno scampanio. A volte lasciano un fresco profumo intorno a noi in luoghi dove non riusciamo a capire da dove provenga: i loro profumi preferiti sono la rosa e il gelsomino.

Alcune persone sanno che gli angeli sono presenti perché in momenti particolari sentono il leggero tocco di una mano sulla spalla oppure avvertono così fortemente una presenza che si girano a guardare chi c'è.

Non preoccuparti se non riesci ad avere sensazioni magiche, immaginifiche o fisiche di angeli: essi non sono qui per interferire con la nostra crescita, e alcuni di noi si lascerebbero trasportare dai pensieri magici e dalle esperienze mistiche. L'atteggiamento più importante da coltivare per attrarre gli angeli è un ottimistico amore incondizionato, è la felicità; gli angeli attorniano la persona veramente felice e amorevole, suscitando ancora più amore e felicità. Non è importante che tu li possa facilmente percepire con i tuoi sensi; ciò che importa è che tu trovi il tuo proprio modo di conoscerli, e che tu stia alla larga della mania che si debba "vedere per credere", come è stato certamente inculcato ad ognuno di noi.

Gli angeli sono come i pensieri: non li possiamo vedere, ma sappiamo che esistono. Possiamo avere tutti i pensieri che vogliamo, non ci sono limiti. Immagina per un momento una fonte dove i pensieri prendano forma: pensa a un pensiero positivo e amorevole, come una benedizione, e immaginalo viaggiare sotto forma di un raggio di luce guaritrice verso la persona cui è destinato; vedilo raggiungere la persona e alleggerirne/illuminarne il cuore e la mente. Ora questa persona ha il cuore leggero e manda benedizioni a chi la circonda: la benedizione originaria ha creato felicità in una reazione a catena che si estende verso un numero crescente di persone. Ora immaginati che cosa può fare un pensiero negativo: non starò a descrivere ogni anello di questa catena, ma sono sicura che la tua immaginazione ti aiuterà a vedere quale danno esso può causare.

I pensieri sono potenti e reali, anche se non li vediamo; altrettanto è vero per gli angeli. Tutti noi abbiamo la nostra "propria finestra sulla realtà" e quindi sperimentiamo gli angeli a modo nostro. Vi è tuttavia un denominatore comune: gli angeli non ci fanno del male, ma ci aiutano. Qualsiasi messaggio, esperienza, avvenimento, pensiero e sentimento che interferisca o limiti il nostro benessere e ci separi ulteriormente dal nostro sé superiore non ha origine dagli angeli, i quali esistono in un regno di energia amorevole e positiva, e di rosea luce d'amore. Quando abbiamo un'esperienza delle "vette" di amore e di gioia vuol dire che ci siamo collegati con gli angeli: essi non *hanno* esperienze "delle vette", *sono* le esperienze "delle vette" (gli angeli non conoscono gli alti e bassi come succede agli esseri umani). Essi fungono da modello per i gioiosi e felici pensieri che tutti possiamo condividere.

CAPITOLO IV

Dio, origine degli angeli

Per conoscere e capire il campo di attività degli angeli, bisogna rendersi conto che Dio è il loro "capo". Gli angeli lavorano per Lui con mansioni diverse per mantenere l'ordine dell'universo sostenuto dall'amore. Dio è l'origine e gli angeli sono la Sua prima creazione. Non lasciarti spaventare o scoraggiare dalla parola "Dio": se necessario, ogni volta che in questo libro è nominato Dio, sostituiscilo con un termine che ti è più congeniale, come "l'Universo", "Madre Natura", "il Grande Spirito", o qualsiasi altro nome che ti metta in contatto con un potere superiore. Devi solo ricordarti che gli angeli appartengono a un ordine superiore sostenuto dall'amore, per il cui mantenimento essi lavorano e giocano; sappi inoltre che Dio e gli angeli hanno un senso dell'umorismo pazzesco.

La cosa principale è che Dio è amore, e che ci ama incondizionatamente. Noi siamo sempre liberi: Dio non ci ama per ciò che facciamo o per quanto *noi* lo amiamo, Egli ci ama comunque e questo amore è sempre disponibile quando lo vogliamo. Poiché non ci sono regole fisse o istruzioni da seguire per ricevere l'amore incondizionato, ogni tanto rimaniamo perplessi e vorremmo sapere come ce la stiamo cavando: è una caratteristica umana cercare sempre segni di approvazione o disapprovazione. Vogliamo confini precisi che ci indichino fin dove possiamo arrivare e quale linea non può essere oltrepassata; è come se volessimo delle uniformi da indossare, regole e istruzioni da seguire per realizzare il nostro destino.

Non esistono regole né formule per ottenere benefici e amore da parte di Dio. Il Suo amore *deve* essere incondizionato, poiché ci ha

dato il libero arbitrio; se non avessimo questo, saremmo probabilmente stati mandati sulla terra con un bagaglio di istruzioni e regole relative a ciò che dobbiamo fare in questa vita e a quello che è il nostro scopo. Siccome però abbiamo il libero arbitrio possiamo oltrepassare qualsiasi confine, infrangere qualsiasi regola e toglierci qualsiasi uniforme. E allora, come ci ritroviamo? Amati e fondamentalmente liberi. La nostra libertà è ciò che ci fa veramente grandi, ma può anche procurarci dei guai e farci perdere molte occasioni di gioia.

Ci sono esseri umani che passano la vita sforzandosi di capire quali azioni possono compiacere Dio; non sopportano l'idea che sia così facile, che Dio ci ami indipendentemente da ciò che facciamo. Ma Dio ci ama anche quando noi non amiamo noi stessi. Il messaggio di Dio è amore e perdono: amare e perdonare noi stessi e trattarci con gentilezza.

Ma allora perché siamo qua? Non posso certo rispondere io per te a questa domanda. Forse la vita è tutta una grande barzelletta e la battuta finale ci viene detta quando moriamo, dopodiché passiamo l'eternità ridendo a crepapelle! Una cosa che so di sicuro è che, se usiamo il nostro libero arbitrio per renderci felici, la vita è molto più facile, più creativa e più spiritosa, in breve, molto più divertente. Il libero arbitrio spiega gli alti e bassi della vita: essi sono parte del gioco; idealmente i bassi ti aiuteranno ad apprezzare e ad approfittare degli alti. Gli angeli, non avendo alti e bassi nel loro regno, possono aiutarti quando sei giù a tirarti su più in fretta.

El Shaddai è uno dei nomi di Dio, e significa "il Dio che è più che sufficiente", il Dio che è molto di più di quanto mai potremmo desiderare. Dio ci vuole felici e gli angeli sono i Suoi emissari che ci aiutano a creare la felicità sulla terra. Se riusciamo ad affidarci all'abbondanza di un Dio che è "più che sufficiente", allora avremo più che a sufficienza, tanto da poterne distribuire, il che ci apporterà ulteriore abbondanza.

Questo discorso su Dio non è volto ad offrirti l'ennesimo sistema di credenze o l'ennesima cosmologia, ma intende farti sapere che gli angeli vengono dal regno celeste, dove esiste per noi tutti una pura fonte di amore incondizionato (che ho chiamato Dio). L'amore incondizionato è la nostra sorgente di guarigione, felicità e beatitudine: è la libertà suprema. Gli angeli vogliono che noi troviamo il puro amore incondizionato per noi stessi, che troviamo Dio in noi stessi, cosicché saremo liberi di creare le nostre vite come doni che durano per l'eternità.

Don Gilmore, autore di "Angels, Angels, Everywhere" li definisce come "forme, immagini o espressioni attraverso cui possono venir trasmesse le essenze e gli aspetti dell'energia di Dio. Un angelo è una forma attraverso cui una specifica essenza o forza di energia può venir trasmessa per uno *scopo specifico*". Nella seconda parte di questo libro, imparerai qualcosa sulle diverse essenze spirituali e forze di energia divina che essi adottano, ove il termine "aureola" starà ad indicare le diverse forme e immagini divine che gli angeli trasmettono per specifici scopi nelle nostre vite.

SECONDA PARTE

Le aureole degli angeli

Note sulla seconda parte

Classificazione degli angeli

Gli angeli della divina provvidenza si comportano in svariati modi. Questa seconda parte ti svelerà le attività del regno angelico: verrai a conoscenza delle molte "aureole" (o "cappelli") degli angeli, che denotano la specifica essenza, l'aspetto energetico o l'espressione spirituale di cui sono forieri quali rappresentanti di Dio e del regno dei Cieli. L'aureola è un alone di luce che circonda la testa dell'angelo mantenendolo in costante contatto con il Cielo. Le aureole forniscono anche un sistema di classificazione, che mi permetteranno di descrivere gli angeli. Alle aureole grandi saranno dedicati dei capitoli suddivisi a seconda delle aureole piccole, che forniscono classificazioni più specializzate delle funzioni angeliche.

Il capitolo V di questa parte tratta dei nostri angeli personali, che sono integrati con il nostro sé superiore. Essi ci stanno sempre vicini per ispirarci, guidarci e proteggerci, sorvegliano i molti sentieri spirituali disponibili per noi e agiscono da guide e insegnanti per accelerare la nostra crescita spirituale. Ci stanno accanto, incitandoci ad andare avanti e risvegliando il massimo potenziale della nostra creatività; essi sono sempre in contatto con il nostro sé superiore, il quale esiste in un regno separato dalla nostra realtà fisica, donde può restare in continuo contatto con gli angeli (se noi lo vogliamo e se siamo aperti in questo senso). Questo è il motivo per cui talvolta è così efficace comunicare con qualcuno, avendo prima chiesto al nostro angelo custode di parlare con l'angelo custode dell'altro riguardo ai nostri più profondi e più elevati desideri.

Il capitolo VI tratta degli "angeli del momento", i quali vengono a noi nelle situazioni in cui abbiamo bisogno di soccorso. Ci aiutano a guarire quando siamo malati; ci salvano quando siamo smarriti, in dif-

ficoltà o in pericolo; forniscono le coincidenze che ci ricordano l'esistenza della divina provvidenza e dell'ordine dell'universo; trasformano le situazioni gravi in modo che la serietà si allontani e prevalga il senso dell'umorismo; e qualche volta fanno miracoli.

Il capitolo VII presenta gli angeli che abbelliscono la vita umana: sono quelli che, per così dire,"rendono la vita meritevole di essere vissuta". Sono forieri di felicità incondizionata, divertimento e allegria, e favoriscono altresì la nostra vita amorosa e la ricchezza, oltre ad aiutarci a bandire le preoccupazioni che ci affliggono.

Il capitolo VIII riguarda gli "angeli psicologi", i quali ci aiutano a capirci e ad analizzarci, assumendo la funzione di revisori dei programmi del cervello. Indossando quest'aureola professionale, ci rendono consapevoli degli schemi interni di comportamento in modo tale che possiamo usufruire della libertà per cambiare il nostro modo di agire se lo vogliamo, e così ci aiutano a realizzare il meglio di noi stessi. Gli angeli sono anche gli esseri che stanno dietro agli dei ed alle dee nelle antiche mitologie della Grecia, di Roma e dell'India: questi "angeli archetipi" ci aiutano a capire noi stessi perché rappresentano i modelli originali per la personalità umana.

La Natura possiede un'intera gerarchia di angeli, collettivamente noti come il regno dei Deva. Il capitolo IX ne fornisce una descrizione rapida, insieme agli angeli e agli esseri minori che presiedono alla vita della flora e della fauna.

Il capitolo X ti spiega come creare il tuo stormo personale di angeli; puoi assegnar loro dei nomi e invocarli in qualsiasi situazione, il che sarà di particolare aiuto quando avrai bisogno dell'assistenza angelica per certi aspetti della tua vita non inclusi nella descrizione delle mansioni degli angeli in questa parte del libro.

Ricorda: gli angeli sono come i pensieri; puoi averne quanti vuoi ad aiutarti e guidarti. Dopo la lettura della seconda parte rifletti sul modo in cui gli angeli agiscono nella tua vita; poi passa alla terza parte per imparare come puoi ingaggiare quanti angeli vuoi, usando i metodi per attrarli a te.

CAPITOLO V

Angeli personali

Gli angeli custodi

Egli darà ordine ai Suoi angeli
di custodirti in tutti i tuoi passi.
Salmi 91:11

Ad ogni persona sulla terra viene assegnato un angelo custode, ed è un onore che spetta ad ogni essere umano senza distinzione di credo, condizioni sociali, forma o misura. Il tuo angelo custode è sempre con te, dovunque tu vada, qualunque cosa tu faccia. Si dice che quando Dio ti guarda veda doppio: te e il tuo angelo custode. Nei tempi andati, quando i contadini francesi camminando soli per la strada incontravano un altro viandante, si salutavano dicendo: "Buongiorno a te e al tuo compagno!", intendendo per "compagno" l'angelo custode. Il tuo angelo custode è con te da sempre ed era presente quando hai deciso di venire in questo mondo nella forma dello speciale essere umano che oggi sei. Egli ricorda sempre e non perde mai di vista le alte mete che ti sei proposto, le elevate aspirazioni che hai racchiuso nel profondo della tua mente inconscia.

Il mio ricordo più antico del mio angelo custode risale a quando avevo tre anni e stavo giocando con uno dei miei orsacchiotti nel prato dietro casa, in una zona che mi era proibita, proprio vicino a uno strapiombo in cui, a un certo punto, mi cadde l'orsacchiotto, e io rimasi un momento a guardare non sapendo decidermi se andare a prenderlo o no. Era il più piccolo della serie e mi piaceva molto, per cui avevo deciso di ricuperarlo; stavo già per fare un passo avanti,

quando udii una voce che diceva:

«No, non andare! Lascia perdere l'orsacchiotto e torna a casa.»

Mi ricordo di aver sentito come una barriera fra me e lo strapiombo. Considerando che non avrei proprio dovuto essere in quel luogo, girai i tacchi e tornai a casa con soltanto il ricordo del mio orsacchiotto. E so che mi consolai pensando che avrebbe fatto amicizia con qualche altro animaletto e che tutto sarebbe andato per il meglio.

Può darsi che anche tu ti ricordi di un'occasione nella tua vita in cui, mentre stavi per fare qualcosa di avventato che avrebbe potuto avere gravi conseguenze, una specie di forza invisibile intervenne traendoti in salvo. Forse non è successo a te, ma puoi averlo sentito o letto riguardo a qualcun altro. Chi di noi guida, specialmente sulle autostrade, conosce bene gli angeli custodi: molte volte mi è successo che mi venisse incontro una macchina che avrebbe potuto scontrarsi con la mia, ma all'ultimo momento era come se qualcuno l'avesse sollevata e spostata da una parte.

Quando ci sono dei gravi incidenti e qualcuno arriva proprio al momento giusto per salvare la vita di un ferito, di solito questa persona è lì perché qualcosa gli ha detto di andare nel tal luogo alla svelta: è stato l'angelo custode del ferito a trasmettere il messaggio d'emergenza all'angelo custode del salvatore. Effettivamente, è noto che gli angeli custodi ci proteggono e ci custodiscono in tutte le nostre attività sulla terra.

Perché non esplorare la possibilità di riuscire a conoscere il tuo angelo custode? Ci sono molti modi in cui questi può prendersi cura di te, oltre a salvarti da incidenti stradali e danni fisici. Cerca di sviluppare un rapporto intimo con il tuo angelo: a lui puoi chiedere di conoscere e capire a fondo certe situazioni confuse della tua vita. Puoi anche chiedergli di parlare con gli angeli custodi di persone a te vicine, riguardo ai vostri rapporti. Presta attenzione alla tua intuizione: diventerà più brillante quando sarai in armonia con il tuo angelo custode, perché è attraverso l'intima conoscenza data dall'intuizione che riceverai i suoi messaggi di guida e di ammonimento. Ti è mai successo di trattenerti dal fare qualcosa per un'improvvisa, forte sensazione che sarebbe stato uno sbaglio, e di scoprire in seguito che effettivamente se l'avessi fatto sarebbe stato disastroso?

Sii creativo con il tuo angelo custode! In privato, sii come un bambino che ha un amico e confidente invisibile: agli angeli questo piace. Si sa che i bambini vedono il loro angelo custode e gli parlano,

e questo avviene di solito prima che il bambino sia in grado di comunicare esattamente ciò che vede; alcuni di noi possono avere ricordi abbastanza remoti della loro infanzia, quando incontravano e parlavano con il loro angelo custode. Se hai dei bambini, osserva il loro comportamento quando sono soli: molti hanno amici invisibili con cui parlano ovunque si trovino, e a volte sembra che i più piccoli fissino qualcuno che non c'è; non si dice forse che quando essi sorridono e fanno le smorfie mentre dormono vuol dire che stanno giocando con gli angeli? È divertente chiedere ai bambini cosa pensano degli angeli e anche di disegnarne uno.

Nelle scuole cattoliche si insegna ai bambini che c'è l'angelo custode fin dalla prima classe elementare: viene detto loro che l'angelo custode è un amico fedele che li aiuta mentre sono sulla terra, facendo loro sapere che cosa Dio vuole che facciano e proteggendoli dal male, e tutti i giorni si recita la preghiera all'Angelo Custode (vedi alla fine di questa sezione). Ho un'amica ultrasessantenne che si ricorda di quando la sua maestra diceva ai bambini che non dovevano preoccuparsi se non riuscivano a finire di recitare il rosario, perché ci avrebbe pensato l'angelo custode.

In certi momenti dello sviluppo del bambino, il suo angelo custode chiama degli assistenti in aiuto, il che è particolarmente necessario quando il bambino è nell'"età terribile" dei due anni e sta imparando a esplorare i suoi confini. Quando le cose si calmano (l'epoca varia da un bambino all'altro) non c'è più bisogno di aiuto extra finché il bambino non sarà adolescente e comincerà a guidare la macchina: a questo punto ci sono degli adolescenti a cui servirebbe un esercito di angeli custodi, ed è un fatto che la maggior parte di loro ne ha due che "fanno lo straordinario" per proteggerli in questo periodo in cui sono particolarmente spericolati. Dopo i vent'anni l'aiuto è meno necessario, perché le persone hanno capito di non essere indistruttibili. Più avanti nel tempo, ulteriore aiuto verrà dato a seconda del bisogno.

Molti esseri umani soffrono tutta la vita e possono regredire nella loro evoluzione perché sono profondamente infelici. Sembra che, inconsciamente, vogliano uccidersi con le scelte che fanno e il modo in cui reagiscono agli eventi. Le persone infelici sono frustranti per gli angeli che le custodiscono, i quali certamente non hanno intenzione di prender parte all'infelicità, sicché non resta loro altro da fare che attendere quell'istante in cui la persona sceglierà di smettere di soffrire, consentendo che avvenga una trasformazione. Disponiamo del

libero arbitrio e se vogliamo soffrire, o se crediamo che sia ciò che ci si aspetta da noi, la scelta è nostra.

A volte sembra che i nostri angeli custodi siano andati in vacanza, ed è quando succede qualcosa di terribile e non possiamo credere che Dio o il nostro angelo custode lo permetta. È uno dei grandi misteri della vita il perché capitino cose brutte alla brava gente, e cose buone alla gente cattiva. Possiamo specularci su e trovare spiegazioni nel karma, nelle lezioni che dobbiamo imparare, e così via, ma certe ingiustizie che succedono in questo mondo non si potranno mai spiegare in modo soddisfacente. I nostri angeli custodi non vanno mai veramente in vacanza, ma quanto più noi siamo positivi e ottimisti, tanto più sarà facile per loro proteggerci e prendersi cura di noi. Per cui, in ogni istante, nutri fiducia, speranza e fede nel fatto che il tuo angelo custode si occuperà sempre di te. Non scervellarti sul domani o sulle disgrazie altrui, ma sii grato di essere quello che sei qui ed ora, e ringrazia il tuo angelo custode.

Tieni a mente che hai un angelo custode, il quale è lo stesso oggi, ieri e domani. Egli vuole ricordarti che in questo preciso momento tu sei vivo e che tu ne sia felice o meno, di fatto è così. La tua "macchina" biologica e mentale funziona ad un suo livello di efficienza, e il tuo angelo custode vuole evitarti di sentirti vittima. Egli ti tiene d'occhio in attesa del tuo prossimo passo: sia che si tratti di un passo dall'infelicità alla normalità, dalla normalità al benessere, o dal benessere alla gioia e felicità totale, il tuo angelo custode ti guida verso il livello più alto; ti starà sempre a fianco ricordandoti la parte importante e speciale che tu hai su questo affollato pianeta.

Recitare la preghiera all'Angelo Custode della tradizione cattolica può aiutarti a mettere a fuoco la presenza del tuo angelo custode.

Angelo di Dio che sei il mio custode
Illumina, custodisci, reggi e governa me,
che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

I Messaggeri

Il Nuovo Testamento fu originalmente scritto in greco, e dal greco *angelos* (messaggero) deriva la parola angelo. Il Vecchio Testamento fu originalmente scritto in ebraico e la parola ebraica per angelo è *malakh* che significa anche messaggero. Sia nel Nuovo sia nel Vecchio Testamento vi sono molte storie di angeli che appaiono agli esseri umani portando dei messaggi, ed annunciano di solito eventi straordinari: per esempio, la nascita del Messia. Oggi non si sente più tanto parlare di apparizioni di angeli, ma essi continuano a portarci dei messaggi, e noi, dato che non li vediamo né li percepiamo con i nostri sensi fisici, dobbiamo renderci particolarmente creativi e sensibili per riceverli.

Gli angeli hanno modi di trasmettere i messaggi che noi non ci aspettiamo. Ti è mai successo di stare a tavolino per ore scervellandoti in cerca della risposta a un problema? Proprio quando hai deciso di interrompere, una colomba si posa sul tuo davanzale: questa vista t'infonde un senso di calore e di pace e ti ritrovi a camminare verso la finestra; mentre guardi fuori, per strada passa un camion con delle parole scritte sopra che ti danno la risposta che hai tanto cercato... Non appena hai smesso di lottare il messaggio ti è arrivato senza sforzo.

Fai attenzione alle cose sottili nella vita: gli angeli hanno molti modi per raggiungerti, ma spesso ti passano accanto inosservati. Per esempio, un bambino può con spontaneità dire qualcosa di cui tu solo conosci il significato; sfogliando un libro può aprirsi a una pagina con un chiaro messaggio; i titoli del giornale, tolti dal loro contesto, possono contenere il messaggio per te. Gli angeli spesso ci portano messaggi nei sogni: essi sono molto creativi nel comunicare con noi e noi dobbiamo esserlo altrettanto quando stiamo in ascolto.

I messaggi dal Cielo sono sempre per il massimo bene di tutti gli interessati. Se ricevi dei messaggi o delle impressioni che *sembrano* positivi, ma non li *senti* tali, chiedi a te stesso: "Questo messaggio è in sintonia con l'amore incondizionato?" Di solito giunge un sì o un no molto chiaramente. I messaggi dal Cielo non incitano mai a usare forza e prepotenza nelle situazioni, e di solito (ma non sempre) sono generali piuttosto che specifici. Istruzioni dettagliate, del tipo "Vai dal tabaccaio all'angolo, compra le sigarette, fumane una e poi telefona al tuo vicino e digli quel che gli viene" ovviamente non sono messaggi dal Cielo. Il loro tenore è piuttosto "Non preoccuparti... Sii creativo... Tutto va bene... Abbi fiducia..."

Gli angeli ci ispirano per mezzo di profonde visioni mistiche e improvvise idee brillanti, talvolta bizzarre: alcuni li percepiscono come forze spirituali interiori che guidano il sé superiore infondendo nobili pensieri e ideali nella nostra coscienza. Tutti gli angeli sono dei messaggeri, indipendentemente dai loro ruoli specifici, ed essendo i corrieri di Dio hanno importanti notizie da dare. Questi messaggeri ti staranno dietro finché non riceverai le loro notizie, per cui ricordati di rilassarti, lasciar la presa e lasciarti guidare dalla tua intuizione.

Le guide spirituali

Quando l'allievo è pronto, il maestro appare.

Le guide spirituali entrano ed escono dalla nostra vita secondo le necessità. Di solito rappresentano l'essenza di una particolare cultura, razza o religione, oppure una carriera o una vocazione. Sono dei maestri.

Quando ti si presenta una nuova guida, puoi ritrovarti con una gran voglia di conoscere tutto ciò che riguarda una particolare cultura o religione a te precedentemente sconosciuta, e cominci a comprare libri, oggetti, incenso, musica o abiti che ti parlano dell'essenza di questo nuovo interesse e delle sue proposte spirituali. Ben presto, entreranno nella tua vita persone che nella loro ricerca spirituale stanno perseguendo la stessa conoscenza. Che avvenga improvvisamente o impercettibilmente, questo processo sempre offre un'occasione di crescita in una nuova direzione.

Attraverso la meditazione o altri mezzi, è possibile che tu riesca a vedere la tua guida. Essenzialmente, tutto ciò che devi fare è far caso a quali sono i tuoi interessi e ascoltare i messaggi interiori. Quando scopri la tua guida, o guide, puoi accelerare il ritmo delle lezioni che stai imparando, a mano a mano che esplori le molte possibilità di crescita e di ispirazione.

Ad esempio, se una delle tue guide spirituali è un nativo americano, ti possono venire delle visioni che ti mettono in contatto con la Madre Terra, il che ti può indurre a un maggior rispetto per il pianeta, e questo a sua volta condurti a prendere delle iniziative in qualche direzione.

Se la tua guida è un buddhista Zen, la tua lezione può aver a che fare con imparare a perdere per un po' il tuo ego, a sviluppare l'intuizione e ad essere, semplicemente. Può anche darsi che tu cambi lavoro, scegliendo qualcosa di più essenziale e meno mentale per imparare nuovi modi di essere.

Può darsi che la tua guida si presenti sotto le spoglie di un personaggio del passato, come ad esempio Florence Nightingale*: in un caso del genere può essere preannunciato un periodo di servizio con particolare riguardo alla salute e alle cure degli altri.

* N.d.R.: Una ricca signora inglese che, durante la guerra di Crimea (1854-56), organizzò il servizio sanitario dell'esercito britannico. Dedicò la sua vita ai malati in qualità di infermiera.

Una guida Celtica probabilmente farà sì che tu sia affascinato da fiabe, dalle leggende Arturiane, da re e regine, musiche d'arpa e personaggi mistici.

Le guide spirituali ci insegnano valori spirituali a noi sconosciuti. Riconoscere le nostre guide attraverso i cambiamenti clamorosi o impalpabili nella nostra vita ci aiuterà a capire le nostre mete interiori o una particolare ricerca spirituale. Le nostre guide non ci abbandonano mai sul serio, ma possono farsi da parte per lasciare il posto ad altre guide che ci insegnino nuove lezioni. Le guide spirituali sono gli angeli degli insegnamenti fondamentali: ci danno nuovo discernimento e nuova creatività per farci raggiungere l'armonia con il nostro sé superiore.

Le Muse

La creatività viene dal regno spirituale, la coscienza collettiva. E la mente è in un regno diverso da quello delle molecole del cervello. Il cervello è un ricevitore, non una fonte.
Candace Pert

Le muse sono ministri della creatività che ispirano i nostri talenti e i nostri doni. Tutti possediamo qualche genere di creatività, ma spesso non capiamo che la sua fonte può trovarsi in un mondo a noi invisibile. Indipendentemente da dove si trovano i nostri talenti, le muse sono pronte a ispirarci molto al di là dei confini che noi poniamo alla nostra umanità. Quando siamo ispirati dagli angeli non ci sono limiti alla creatività, e questa va al di là del talento, fino al livello di genio, ove gli esseri umani sviluppano la loro capacità di ascoltare l'ispirazione.

Nella mitologia greca ci sono nove muse, le figlie di Mneomosine (Memoria), facenti parte del seguito di Apollo. Queste nove figlie erano le dee dell'ispirazione: Clio della storia, Melpomene della tragedia, Urania dell'astronomia, Talia della commedia, Tersicore della danza, Calliope della poesia epica, Erato della poesia amorosa, Euterpe dei poemi lirici o musica, e Polimnia della musica sacra o religiosa.

Noterete che sono tre le muse che rappresentano la poesia, e che molti poeti del passato e contemporanei riconoscono le muse come loro fonte di ispirazione. William Blake, un artista e poeta angelico, disse una volta:

«Non mi vergogno di dire ciò che deve essere detto, e cioè che

sono sotto la direzione di messaggeri celesti, giorno e notte.»

Blake attribuiva agli angeli tutto il genio artistico.

Nell'antica Roma c'era l'abitudine di ringraziare i geni della casa (i *lari*) ad ogni pasto; alcuni mettevano anche un posto a tavola per quest'angelo. I lari erano lo spirito del fondatore della famiglia e la fonte della sua creatività; il genio faceva parte della vita quotidiana, e la parola *genio* stessa viene dal nome di un antico spirito custode dei maschi romani, mentre Giunone era il nome dello spirito custode delle femmine. Durante le antiche celebrazioni degli anniversari, i Romani onoravano gli spiriti del genio, riconoscendoli come la fonte dell'immaginazione dell'individuo.

Il verbo inglese "to muse" significa meditare e riflettere in cerca di ispirazione creativa. Ogniqualvolta hai bisogno di una visione creativa profonda, mettiti a meditare: entra in contatto con i tuoi propri ministri della creatività, angeli speciali che ti possono parlare ispirandoti nel tuo particolare talento in questa vita. Sia che il tuo dono consista nell'abilità di risolvere problemi matematici, nel dipingere capolavori, o nel comporre grande musica o letteratura, impara ad ascoltare la tua guida interiore per trasformare il talento in genio. Ti prego di notare che l'esistenza di muse creative non significa che noi non possiamo prenderci il merito dei nostri risultati artistici e creativi: siamo abbastanza intelligenti da espandere la nostra coscienza per lasciar entrare i loro suggerimenti, e siamo noi a fare effettivamente il lavoro. Per cui dai a te stesso il credito per essere il genio che sei.

Gli angeli sostenitori

Diversi anni fa volevo mettere in atto un cambiamento importante nella mia vita e, pur sapendo che mi avrebbe resa più felice, non sapevo come avrebbero reagito le persone a me più care. Sapevo che molti di loro non mi avrebbero sostenuta nella mia decisione e provavo dolorosi sensi di colpa, finché un giorno scoprii la mia squadra di tifosi.

Uscendo da uno stato meditativo, ebbi l'immagine di tanti piccolissimi sostenitori che mi incoraggiavano in qualsiasi cosa avessi deciso di fare, anche se nessun altro mi sosteneva nella mia scelta. Questi tifosi gridavano:

«Ci piaci come sei! Meriti di essere felice! Vai avanti!»

Questo mi diede il coraggio di perseguire il mio più profondo desiderio e col tempo tutto andò a posto per il massimo bene di tutti gli interessati.

Anche tu hai una squadra angelica di tifosi, e questi angeli ti incoraggiano, bisbigliandoti:

«Non arrenderti... Ci piaci come sei... Tutto andrà bene... Siamo fieri di te.»

Ci sono degli angeli entusiasti di quasi tutto quello che fai, il cui scopo e funzione principale è di sostenere le tue decisioni incondizionatamente, senza darti consigli. Questo è bello quando vuoi mettere in atto un cambiamento stravagante o drastico e sembra che gli altri vogliano impedirtelo.

Certamente non sentirai le voci dei tuoi tifosi se stai per fare qualcosa di crudele o distruttivo: al di sotto del livello della bontà, gli angeli sostenitori sono silenziosi.

Molto spesso è difficile seguire i nostri desideri più profondi perché giudichiamo troppo duramente noi stessi e la nostra posizione, e ascoltiamo il consiglio altrui invece della nostra voce interiore: conoscere e seguire le nostre aspirazioni più profonde ci porterà fortuna. Talvolta queste decisioni possono comportare di doversi assumere qualche rischio; per cui, se ti avvii sulla strada delle tue convinzioni e ti trovi solo, ricordati che la tua squadra di tifosi e il tuo angelo custode ti sono vicini e che la solitudine è solo temporanea. Ascolta attentamente: i tuoi sostenitori ti stanno mandando parole d'incoraggiamento...

«Forza! Prendi la palla e corri! Non guardare indietro!»

Gli assistenti piloti

Gli angeli sono i tuoi assistenti piloti nel volo della vita. Quando hai bisogno che assumano il controllo, sono pronti e capaci. In effetti, se ti senti un po' confuso, è una buona idea lasciare momentaneamente i comandi al tuo copilota: i pezzi della tua vita sparsi in giro ritorneranno in ordine e tu potrai rilassarti e riposarti un po' oppure giocare, mentre ti rimettono in carreggiata.

Gli assistenti piloti ti fanno da segretari invisibili, pianificando e organizzando le tue giornate in modo da evitarti spostamenti inutili, ricordandoti gli appuntamenti e le scadenze che nella tua confusione stai dimenticando. Approfitta del tuo segretario personale e dettagli qualche appunto: quando ti vuoi svegliare al mattino e come vuoi che si svolga la giornata (vedi il capitolo XX nella terza parte riguardo al ripasso serale con l'angelo); sii preciso, fissa le scadenze e chiedi al tuo copilota di mettere ordine nella confusione. Sii creativo e personale con il tuo angelo assistente e trova nuovi sistemi per portare a ter-

mine i tuoi compiti così da avere tanto tempo a disposizione per crearti una vita piacevole.

Gli angeli dell'anima

Molti chiedono:

«Alla nostra morte diventeremo angeli, così da poter vegliare su coloro che amiamo?»

C'è una vasta gamma di risposte nei vari libri che trattano l'argomento della morte e delle "esperienze di morte apparente". Alcuni sostengono quella teoria, altri no. C'è chi dice che gli angeli siano delle creature del tutto diverse dagli uomini.

Ci sono delle persone che hanno avuto un'esperienza di morte apparente o che hanno fatto un esercizio di immaginazione guidata riguardo alla loro morte, le quali dicono che quando hanno lasciato il corpo c'erano dei parenti morti e persone care, come angeli, per guidarli nell'altro regno. In molti dei libri sugli angeli che ho letto ci sono storie di persone morte che sono state latrici di importanti messaggi sulla terra: sono storie molto dettagliate e interessanti, e di solito i messaggi hanno salvato una vita o sono intervenuti in circostanze altrettanto drammatiche.

Secondo la dottrina buddhista tibetana, ciascuno di noi è un insieme di elementi presi da personaggi viventi e del passato che ci hanno in qualche modo influenzato: alla morte l'insieme si scompone e viene distribuito nell'universo, specialmente diretto ai nostri cari e alle persone su cui abbiamo avuto influenza. Questo processo lascerebbe nell'altro regno lo spirito, libero dalla sua componente umana, e sarebbe di beneficio agli esseri umani ancora viventi. Se hai dei congiunti che sono morti, ricordati di quest'idea e reclama qualche loro aspetto da poter usare nella tua vita; se c'è qualche personalità del passato che ti attrae, magari Thomas Jefferson*, scopri qual è il suo aspetto che ti interessa e integralo in te stesso per migliorare il tuo insieme.

Poiché ci sono tante teorie sull'argomento, lascerò a te decidere. Indipendentemente da tutto, prendi dal profondo della tua anima l'amore per la persona amata che è passata nell'aldilà e chiedi che

* N.d.R.: Jefferson redasse la dichiarazione di indipendenza nel 1776 e fu due volte presidente degli U.S.A.

questo amore continui a crescere e a trasformarsi e che vegli su di te. Ogni tanto io sento come un'ondata d'amore che mi arriva da qualcuno che ho amato e che è morto: è una sensazione molto particolare, molto simile a ciò che provo quando sono in contatto con gli angeli; spesso questa sensazione è foriera di profonda comprensione e grande ispirazione.

L'amore incondizionato non ha limiti: può andare avanti e indietro attraverso spazio e tempo in un istante: concediti di vivere quest'esperienza direttamente.

CAPITOLO VI

Angeli del momento

Angeli guaritori

Ci sono prove più che sufficienti per sostenere la teoria che quanto ci passa per la mente influenza profondamente quel che succede nel nostro corpo. La guarigione del corpo può cominciare dalla guarigione della mente, fornendole ciò che le occorre per essere sana e felice: eliminare le convinzioni negative che danneggiano la salute e sostituirle con pensieri positivi e salutari favorisce la guarigione fisica (vedi il capitolo VIII sui "revisori dei programmi del cervello") e oggigiorno molte persone si guariscono da sole mutando il loro modo di pensare, cambiando atteggiamento verso se stesse e verso la vita.

È interessante notare la definizione del termine "heal" (in italiano: guarire, sanare) data dal "Dizionario Oxford Americano". Queste sono alcune delle frasi usate: rendere integro o sano; por fine o concludere conflitti tra persone e gruppi; sistemare e riconciliare; liberare dal male, pulire e purificare; riformare tessuti sani; rimarginare dopo frattura o taglio. Dunque, essenzialmente, guarire implica riparare e reintegrare dopo una separazione o una rottura nella propria vita. Guarire è rimettere ordine nella confusione rimasta dal passato.

Gli angeli possono fungere da agenti risanatori in molti modi: possono aiutarci a guarire noi stessi incanalando raggi di guarigione di origine divina e a sanare i nostri conflitti con altri esseri umani. Se siamo disposti a perdonare e dimenticare, possono trasmettere messaggi di perdono e riconciliazione ad altre persone nella nostra vita; anche se non sono più vive, gli angeli riescono a raggiungerle.

Puoi chiedere agli angeli guaritori che ti diano la comprensione degli

schemi di pensiero che bloccano l'integrazione; chiedi loro di disfarti della sofferenza dalla quale hai imparato quel che dovevi imparare e di trasmutarla. Tutti i metodi e le pratiche menzionate in questo libro possono essere impiegati per la guarigione con gli angeli, i quali sono essenzialmente terapeuti, oltreché messaggeri. Quindi, tutti i terapeuti possono invocare gli angeli affinché li guidino e li aiutino ancora di più.

Dato che gli angeli sono in parte responsabili di certe coincidenze, possono fare in modo che tu trovi il dottore o il guaritore giusto per la tua condizione particolare. Possono anche risistemare le tue cellule a livello microscopico, con l'aiuto della tua immaginazione: visualizza gli angeli che stanno programmando il tuo sistema immunitario con messaggi di guarigione e con ricariche di energia.

Quando qualcuno si ammala così gravemente da non poter più controllare la propria energia di guarigione, o se avviene qualcosa di terribile ed entra in coma prima che sia venuto il suo momento per morire, gli angeli della guarigione vengono inviati da Dio affinché se ne occupino loro: essi purificano l'atmosfera intorno alle persone gravemente ammalate e in stato di incoscienza, in modo da erigere una barriera contro influenze indesiderate che favoriscono la malattia; all'interno della barriera ripuliscono l'atmosfera dalla negatività e forniscono energia pura, pulita e confortevole. In questo modo i raggi guaritori dell'amore hanno accesso diretto alla persona ammalata e sofferente. Se conosci qualcuno in questa condizione, aiuta gli angeli guaritori visualizzandoli in gruppo intorno al sofferente.

Gli angeli guaritori non entrano in concorrenza con gli ospedali e i medici, né hanno pregiudizi nei loro confronti. Ogni ospedale, che gli piaccia o no, ha il proprio angelo custode, ed è risaputo che delle infermiere hanno visto gli angeli intorno a persone convalescenti da gravi malattie, e i medici sono spesso guidati dall'intuizione divina. Quando i terapeuti riconoscono il ruolo degli angeli nella guarigione, essi stessi possono essere più efficaci nel loro lavoro.

L'equilibrio fra l'insieme corpo-mente e lo spirito è alla base della guarigione, e sebbene sia un concetto semplice può essere difficile metterlo in pratica; per cui invoca l'aiuto degli angeli.

Nella quinta parte sono segnalati alcuni libri sulla guarigione. Qualsiasi cosa tu legga sull'argomento, inseriscici gli angeli; usa l'immaginazione e scoprirai i molti modi in cui essi possono favorire il processo di risanamento (vedi anche l'articolo di Linda Zwingeberg Fickes nella parte *Dissertazioni sugli angeli*).

Angeli soccorritori

Gli "angeli del momento" ci portano in salvo in vari modi: se siamo in grave pericolo fisico, fanno di tutto per aiutarci (purché non opponiamo resistenza) e talvolta essi appaiono sotto sembianze umane oppure si possono presentare in tutto il loro fulgore angelico a salvare qualcuno dagli spasimi della morte. Occasionalmente noi diventiamo il nostro sé superiore (o angelo custode) e facciamo la parte dell'angelo del momento: in tali occasioni, possiamo anche non renderci conto di quello che stiamo facendo o delle ripercussioni che ciò può avere su una situazione.

Una volta captai per caso una conversazione telefonica in cui un'intima amica di famiglia parlava a sua sorella di un angelo del momento. Quest'amica stava passando un brutto periodo perché il marito aveva avuto un ictus e per di più aveva dovuto essere trasferito nell'ospedale di uno stato confinante (il nostro); lei era andata a stare con sua madre e tutti i giorni doveva avventurarsi in macchina sull'autostrada, cosa che non aveva mai fatto prima, per andare a trovare il marito.

Per qualche tempo non si era resa conto delle reali condizioni di lui. Un giorno in cui si sentiva molto vulnerabile ed era andata all'ospedale senza sua madre che di solito l'accompagnava, i medici le dissero che suo marito stava morendo di cancro ed era già ad uno stadio avanzato. Dopo aver ricevuta la notizia, la signora fu lasciata sola in un corridoio freddo ed asettico, e si sentì smarrita e sfiduciata. Improvvisamente apparve un bellissimo giovane sui vent'anni che disse:

«Lei ha l'aria di qualcuno a cui farebbe bene un caffé.»

Lei rispose:

«Può ben dirlo!»

Andò con lui a prendere un caffè e si sentì meglio; il giovane le disse che lei gli ricordava sua madre, cosa che la tirò molto su il morale (è una delle più brave e affettuose madri che io conosca), e aggiunse che faceva parte di un gruppo di volontari presso l'ospedale e che si sarebbe interessato di vedere che suo marito fosse nutrito e seguito quando lei non c'era. Dopo quel caffè con questo giovane eccezionale, la signora provò un senso di pace e di forza che le consentì di guidare fino a casa senza crollare. Sentii poi che diceva alla sorella che il giovane era semplicemente sparito e che non lo aveva mai più visto; concluse dicendo:

«Doveva essere una specie di angelo.»

Sì, era un "angelo del momento". Era un angelo "reale" manifesta-

tosi con le sembianze di un giovane o era semplicemente un uomo che aveva utilizzato il suo sé superiore in questa situazione? Comunque era un soccorritore e aveva dato alla nostra amica un senso di pace e di benessere del tipo che solo gli angeli sono capaci di trasmettere.

Angeli del sincronismo

Hai mai pensato che le coincidenze siano qualcosa di più che casi fortuiti? Lo psicologo Carl Jung e il fisico Wolfgang Pauli lo credevano, e a questo "qualcosa di più" diedero il nome di "sincronicità". La sincronicità comporta il particolare rapporto interdipendente di due eventi il cui collegamento è evidente all'osservatore, ma non può essere spiegato in termini di causa/effetto. Tali eventi simultanei sembrano influenzarsi l'un l'altro in modi per i quali non esiste ancora una spiegazione scientifica.

Jung studiò il rapporto tra eventi obiettivamente "casuali" e lo stato "psichico" soggettivo dell'osservatore di questi eventi. Una delle teorie di Jung è che il mondo esterno e il mondo interiore siano misteriosamente collegati, cosicché qualcosa che avviene nel mondo esterno influenza ciò che avviene nel mondo interiore, e viceversa. Molte delle teorie sul potere psichico sostengono che la mente esercita un'influenza sulla materia, oppure che la mente può presentire o predire avvenimenti lontani nel tempo o nello spazio.

Un'altra spiegazione del "qualcosa di più" potrebbe essere che gli eventi che succedono proprio ora sono parte di un disegno più grande precedentemente fissato, oppure che sono controllati da un'agenzia cosmica che combina le coincidenze. Quest'agenzia potrebbe coinvolgere gli angeli nel "controllo cosmico delle coincidenze".

La mia opinione è che gli angeli siano gli agenti del sincronismo e che non solo combinino delle coincidenze favorevoli, ma se ne servano anche per mandarci dei messaggi; è un loro modo di comunicare con noi.

Un sincronismo è una coincidenza in cui riconosci quello strano "qualcosa di più"; la descrizione è difficile: bisogna sperimentare ed esplorare la cosa personalmente. Il primo passo nello sviluppo della capacità di sperimentare i sincronismi è di affinare la tua consapevolezza di eventi e simboli che hanno significato per te. Ovviamente, dato il mio interesse per gli angeli, molti dei miei sincronismi hanno a che fare con canzoni in cui se ne fa menzione: c'è un negozio di musica dove sono stata cinque o sei volte ed ogni volta trasmettevano un tipo di musica diversa, ma sempre ho sentito almeno una canzone con la parola "angelo". Spesso ho acceso la radio e stavano trasmettendo una canzone con "angelo" nel titolo oppure nel testo, proprio in quel momento.

Un modo di approfondire il tema dei sincronismi è rappresentato dalle "Cartine degli Angeli"® (vedi capitolo XIV), dall'"I Ching" o dai tarocchi. Questi sistemi vanno intesi non per predire il futuro, ma per rendere visibile ciò che sta avvenendo nel presente, rispecchiando lo stato della nostra mente e il sentiero che stiamo percorrendo. Non rivolgere ripetutamente le stesse domande: basta una volta (come dice il vecchio adagio, il maestro parla una volta sola): questi strumenti vanno usati soltanto come mezzi per ottenere maggior discernimento, e non come stampelle nel prendere le decisioni. Il sincronismo può aiutarci a diventare più consapevoli di quello che succede nella nostra mente inconscia.

I sincronismi sono personali, e tocca a ciascuno individuarne il senso, quel "qualcosa di più". Questo è un punto un po' delicato, perché come possiamo veramente sapere che cosa significano questi eventi? Stai attento a non esaltarti troppo riguardo ai dettagli dei sincronismi: non prendere decisioni importanti basate sui significati più profondi che tu puoi aver letto in una situazione particolare; essenzialmente, io uso i sincronismi come indicazione del fatto che sono sulla strada giusta, nel posto giusto, per la lezione giusta, al momento giusto. La mera apparizione di un sincronismo irresistibile può essere essa stessa il messaggio, che ti parla del tuo ruolo in un disegno più vasto controllato da influenze invisibili.

I sincronismi sono anche divertenti e rendono la vita più interessante e umoristica. Esplora le tue capacità psichiche e scegli tu stesso come definire i tuoi eventi sincronici: non esistono regole.

I trasformatori dell'umore

Si sente molto parlare di trasformazione, di questi tempi. Trasformazione significa grande cambiamento. Quando invochiamo la trasformazione spirituale (sia consciamente sia inconsciamente) ci sarà data, e possiamo restare sorpresi di ciò che essa comporta. Quando ci sforziamo di raggiungere la massima trasformazione spirituale nella nostra vita, le prove e le lezioni ci seguono ovunque andiamo, e siccome il viaggio sulla strada della trasformazione spirituale non va sempre liscio, è importante portarsi dietro il proprio senso dell'umorismo.

Gli angeli della trasformazione insegnano una lezione: il senso dell'umorismo. Ci dicono che nulla è serio e che ridere di noi stessi è libertà; ci incoraggiano a ridere anziché lamentarci. Ma vedere gli aspetti umoristici della vita non è facile; è più facile essere seri. Ogni giorno siamo assillati dalla serietà: basta che tu ascolti un notiziario ed ecco che ti ritrovi a preoccuparti della tua sicurezza, della tua salute e del tuo futuro, e la lista potrebbe continuare.

La trasformazione spirituale è una scelta personale ad ogni passo. Gli angeli non la fanno al posto tuo: tocca a *noi* eseguire il nostro "lavoro" spirituale. Come dire che soltanto noi possiamo guardarci dentro e diventare consapevoli di quello che vogliamo trasformare; gli angeli però ci possono aiutare, facendoci notare l'aspetto umoristico di ogni circostanza. Per riuscirci in una situazione apparentemente tutt'altro che umoristica, come ad esempio quando sei bloccato in un dilemma spirituale, fermati e chiedi:

«D'accordo, angeli, che cosa c'è di così divertente in questa storia?»

La via per uscire da un dilemma va trovata, e allora perché non scegliere l'umorismo e chiamare i trasformatori dell'umore che ci diano una mano a vedere quanto veramente buffo è il dilemma?

Se ti sorprendi a lamentarti, trasforma le tue lamentele in risate. Gli esseri umani sono buffi, specialmente quando si lamentano; ma la cosa può anche far tenerezza se è vista con senso dell'umorismo. È veramente sorprendente quante cose banali prendiamo sul serio ogni giorno: è spassoso! Che cosa è veramente serio? Che cosa ti hanno fatto, stavolta, quelle persone orribili? Sei quasi morto di fame ultimamente, o hai corso il rischio di finire in galera perché non hai pagato l'affitto? Se è così, beh, cerca di riderci sopra: qualcuno penserà che tu sia un attore disoccupato e ti inviterà a cena; dopodiché verrà a sapere che stai per essere sbattuto fuori di casa e, dato che sei così divertente e lui è un pezzo che non ride così di gusto, t'inviterà ad andare a stare a casa sua...

Ti ricordi di quando, da bambino, piangevi per qualcosa che sembrava così serio e poi improvvisamente non avevi più voglia di piangere, ma solo di ridere, e nonostante avessi paura che i tuoi genitori te le suonassero, non resistevi e scoppiavi in una bella risata? I trasformatori dell'umore sono pronti a instaurare di nuovo il divino umorismo che ti metterà in uno stato di grazia. Allora, quando ti passa la voglia di essere serio, concediti *una bella risata*: lo stato di grazia arriva in un istante.

I tecnici dei miracoli

Secondo il "Dizionario Oxford Americano", un miracolo è un "evento straordinario e molto apprezzato" che pare impossibile spiegare per mezzo delle leggi di natura conosciute e quindi viene attribuito ad un agente soprannaturale: questo naturalmente è l'equipaggio divino composto dagli angeli. I miracoli si presentano in varie forme e misure; c'è una famosa etichetta autoadesiva che dice "Aspettati un miracolo", ed è un ottimo consiglio per quelli di noi che stanno diventando consapevoli della presenza degli angeli, dato che costoro sono i tecnici che organizzano e gestiscono i miracoli.

Dietro ai miracoli c'è la forza dell'amore: quando questo viene convertito in energia pura e incondizionata risana tutto ciò che tocca. I miracoli insegnano e perpetuano l'amore, e possono trasformare chi dubita e odia in qualcuno che ama e spera. L'amore in se stesso è un miracolo, e quando gli angeli scelgono esseri umani insopportabili per regalar loro miracoli, lo fanno allo scopo di insegnar loro che sono amati.

Ogni volta che cambiamo i nostri pensieri da un programma negativo ad uno positivo, abbiamo attuato "un evento straordinario e molto apprezzato". La vita tutt'intorno a noi è un miracolo, ogni giorno, e quando scegli quotidianamente di essere felice e di non preoccuparti, renditi conto di quale miracolo sia l'aver scelto il positivo. Nel tempo i piccoli miracoli si assommano e abbiamo dei grandi miracoli. I miracoli avvengono davvero e ci insegnano l'amore, incondizionatamente, attraverso quei divini operatori che sono i tecnici dei miracoli.

CAPITOLO VII

Angeli che abbelliscono la vita umana

E chi di voi, a forza di pensarci su
può aggiungere un cubito alla sua statura?
Matteo 6:28

I banditori delle preoccupazioni

Gli angeli adorano eliminare la preoccupazione e l'ansietà. Preoccuparsi vuol dire tormentarsi con pensieri sconvolgenti, significa che ti stai torturando con l'ansia riguardo a ciò che potrebbe succedere, o riguardo alle conseguenze di ciò che è già successo. La preoccupazione intorbida le acque della tua natura creativa, perché consuma troppo tempo ed energia e va contro il suo stesso scopo, non dandoti la possibilità di risolvere il problema che ti preoccupa, poiché, fintantoché ti arrovelli, quest'ultimo continuerà ad esistere e ad essere il tuo padrone.

Se sei sempre crucciato vuol dire che prendi la vita troppo sul serio. Perché non dormire la notte logorandoti su un problema quando la soluzione potrebbe essere trovata proprio mentre sogni? È facile cadere nella trappola della preoccupazione. Quando ti ritrovi a preoccuparti in un momento in cui altrimenti saresti felice e contento, chiama gli angeli banditori delle preoccupazioni; essi andranno a trovarne la causa, rivedendone ogni aspetto per il bene di tutti. Se poi ti preoccupi di una situazione che devi ancora affrontare, manda quegli angeli

a spianare il cammino davanti a te. E poi nota come tutto funzionerà senza intoppi: se stai correndo per arrivare ad un appuntamento, l'altra persona sarà ancora più in ritardo. Allora perché agitarti lungo tutto il percorso? "Lascia andare e lascia fare agli angeli", così potrai usare il tuo tempo per essere felice e creativo (la terza parte include dei metodi specifici per liberarsi dalla preoccupazione).

Gli allenatori alla felicità

Ci sono un padre e un figlio che vivono in Illinois vicino ad una autostrada molto frequentata: Sam Chapman e suo padre Clarence, che trascorrono la giornata seduti davanti al loro negozio di rigattiere e sorridendo salutano con la mano tutti quelli che passano sull'autostrada. Persone che viaggiano frequentemente su questa strada dicono che è veramente un piacere essere salutati da due creature sorridenti e che questo cambia il loro umore che diventa molto più leggero; succede che gli automobilisti si sentono più felici, e dimenticano le loro preoccupazioni e la fretta dei loro impegni. Il solo pensare a quei due, rivedendo con la mente le loro facce sorridenti, mi rende felice.

Interrogati su quello che fanno, essi hanno risposto che hanno dovuto *allenarsi* ad essere felici e a star seduti tutto il giorno nello stesso posto a salutare con la mano i passanti. Tutti noi potremmo beneficiare di un po' di allenamento alla felicità, e per nostra fortuna ci sono schiere di angeli il cui unico scopo è di allenare gli esseri umani nell'arte e nella pratica della felicità. Questi angeli vogliono risvegliare in noi la felicità, proprio come quei due fanno con gli automobilisti di passaggio (non saranno mica due angeli?). La felicità senza una ragione, indipendente dalle circostanze in cui ci si trova, rende più facile stare al mondo, ed è questa la libertà suprema: provare una felicità che si può portare con sé ovunque si vada, qualunque cosa si faccia, e con chiunque si sia; la libertà di essere felici incondizionatamente. Per la maggior parte di noi è difficile esigere e accettare la felicità, e questo per diverse ragioni: molto spesso crediamo di dover far tutto da soli, senza nessun aiuto dal cielo, e non ci rendiamo conto che possiamo "lasciar andare e lasciar fare agli angeli".

Accettare la felicità può richiedere di riprogrammare o cambiare l'idea che hai della vita, il che può implicare la rivalutazione delle tue priorità e convinzioni; è per questo che abbiamo bisogno degli allenatori alla felicità: essi ci aiutano a identificare le cose che ci tengono lontani dalla vera gioia incondizionata, e ci rendono consapevoli delle

nostre reazioni che ce ne privano. Essere felici vuol dire essere affascinati dalla vita, dove le situazioni sono semplicemente interessanti e non buone o cattive.

La felicità è adesso; non arriva domani né dipende dalle circostanze. La gioia del passato è esaurita, per cui l'allenamento alla felicità richiede la completa presenza nell'oggi. Nella terza parte troverai alcuni metodi specifici per allenartici. Impara a riconoscere gli allenatori, chiedi loro di venire ad aiutarti e poi leggi il paragrafo su questo argomento nel capitolo XVII, per sviluppare il tuo modello personale di felicità.

Se ti ritrovi di cattivo umore, guarda il cielo e immagina tutti quegli allenatori sorridenti che ti salutano con la mano!

I fautori del divertimento

Avete mai veramente pensato al divertimento? Il "Dizionario Oxford Americano" lo definisce come qualcosa che costituisce un piacevole passatempo e dà allegria. Quando facciamo qualcosa che ci piace, diciamo «è divertente!», e talvolta anche il lavoro può diventare gioco: se ci piace, allora è divertente. Non sarebbe fantastico se tutto quel che facciamo fosse divertente? Beh, forse sarebbe un po' troppo, ma al giorno d'oggi sicuramente abbiamo bisogno di più allegria. Per gli angeli il loro lavoro è un gioco. I fautori del divertimento sono sempre pronti a fornire leggerezza di cuore in tutte le situazioni, e a questo devono il loro nome.

Qualche volta non sappiamo che fare con il tempo che abbiamo riservato al divertimento: magari andiamo in vacanza pensando di divertirci e invece ci annoiamo. Com'è ironica la vita! Gli adulti spesso dicono di essere troppo occupati per trovare il tempo per divertirsi. Dai giochi ci si aspetta che ci procurino divertimento, e la maggior parte dei lavori sono dei giochi: ci sono regole, punteggi, giocatori e scopi. E allora perché non ci si diverte a lavorare? Non ci si diverte perché prendiamo il lavoro sul serio, e le cose serie di solito non sono divertenti. Il divertimento è come la felicità: dipende non dalle circostanze, ma dal nostro essere in sincronia con noi stessi e con l'universo. Il divertimento è Zen: richiede che si rivolga piena attenzione al momento presente, attenzione senza tensione.

Ancora una volta possiamo imparare dai bambini. Osservarli mentre giocano fa fermare il tempo: essi sono proprio nel momento presente, lasciano sbrigliata l'immaginazione, prendendo lo spunto l'uno

dall'altro e si divertono, strillano di gioia e di allegria. Gli angeli vogliono che noi ci divertiamo sul lavoro, nel tempo libero, in qualunque attività, e ci forniscono questo divertimento a cuor leggero. La vita è buffa, specialmente quando è divertente, e noi possiamo ridere ovunque andiamo.

Cerca di riportare alla memoria un momento di vera allegria: probabilmente è giunto inaspettato, con persone che non immaginavi; forse è iniziato come un'avventura, visitando luoghi nuovi. Forse stavi facendo pulizia e l'hai trovato divertente. Divertirsi è possibile dovunque, in ogni momento: quando sei in una situazione poco allegra e vuoi cambiarla, prenditi il tempo di entrare in sincronia, rilassandoti nel presente. Se soffri di noia, datti da fare, scuotiti e chiedi agli angeli un cambiamento. Non crescere! Regredisci se è necessario! Trova il bambino dentro di te e impara nuovamente a giocare. L'allegria è contagiosa; coltivala dentro di te e poi distribuiscila a chi ti sta intorno.

Chiama i fautori del divertimento quando ti serve un bello spasso all'antica, come quello dei bambini. Chiedi e ti sarà dato. Sia che tu sia a una festa, al lavoro, in vacanza, chiamali e lascia parlare la tua immaginazione. Prendi lo spunto da quegli amici angelici che rappresentano la vera essenza del divertimento!

I creatori di allegria

L'allegria è come il lampo, che penetra
la tristezza delle nubi e brilla per un attimo;
il buon umore mantiene una specie di luce
nella mente e la riempie di uguale
e perpetua serenità.
Joseph Addison

L'allegria è un po' diversa dal divertimento, sebbene vadano insieme. Immagina una grande tavola rotonda illuminata da tante candele e intorno ad essa un gruppo di amici che praticano la religione "mangiare, bere e stare in allegria": si sente una musica allegra e le risate sono sull'orlo di un'ilarità incontrollata, al di là di ogni limite. Tutto è divertente e causa di risate e risatine, e a questa tavola regna una grande effervescenza di spirito: buona disposizione, buon umore, giovialità e un senso diffuso di amore contraddistinguono l'allegria.

L'allegria va oltre il divertimento, è come un incantesimo magico,

ed ha a che fare con il momento presente. Forse l'esempio dato più sopra ti potrà sembrare un po' terra terra per un libro sugli angeli, ma essi sanno che siamo esseri umani e abbiamo bisogno di mangiare e bere insieme, ed anche apprezzano il senso di comunione che proviamo quando consumiamo un pasto in compagnia. L'allegria è fatta per essere condivisa e gli angeli la creano per questo: se potessimo percepirli alla festa appena descritta, li vedremmo danzare, ridere e cantare di gioia proprio nel bel mezzo dell'attività umana.

Naturalmente, non è necessario mangiare per godere dell'allegria; essa può venirci dall'essere innamorati o dal fare una passeggiata con qualcuno che amiamo: in effetti, qualunque cosa facciate quando siete innamorati della vita può essere piena di allegria.

Sarebbe difficile essere allegri senza gli angeli poiché l'allegria è una loro invenzione. Se ne avete bisogno per voi e per quelli che amate, chiedetela agli angeli: essi sono sempre pronti a far festa aggiungendo gioia e risate alla felicità. Può darsi che tocchi a voi iniziare: seguite dunque il cuore e abbracciate il lato gioioso della vita, l'allegria.

La forza di Cupido

Cupido è il dio romano dell'amore, figlio di Venere; è un angelo e viene rappresentato con le ali. Il vero amore romantico è il più grande dono a disposizione degli esseri umani sulla terra, ma dove trovarlo? Cercalo e non lo troverai, giacché tocca ad esso trovarti.

Se l'amore romantico è il più bel dono del Cielo, perché ci causa tanti guai? Una delle ragioni è che coinvolge altri esseri umani, dai quali provengono i guai proprio quando noi ci aspettiamo la felicità. Il fatto è che soltanto noi possiamo generare e accettare la nostra felicità, e che gli altri possono accrescerla, ma non darcela; bisogna che prima ce l'abbiamo noi. L'amore giunge a coloro che già lo possiedono, viene quando si può moltiplicare creando una tale abbondanza da poterlo dare via.

Alle volte Cupido ci procura tanti guai che vorremmo chiamarlo "Cupido lo Stupido". Tutti conosciamo l'adagio "l'amore è cieco", ma non notiamo ciò che è ovvio se non più tardi: noi attraiamo ciò che nel profondo di noi stessi sentiamo di meritare. Dunque prendi nota dell'ovvio: chi hai attratto? Hai attratto qualcuno che è colmo d'amore e generoso, oppure qualcuno che ti toglie la pace interiore e getta scompiglio nella tua vita?

Spesso restiamo troppo tempo aggrappati a qualcuno che non è veramente compatibile con il nostro vero sé, e così facendo non lasciamo lo spazio per qualcosa di meglio: mantenere un'atmosfera di libertà e di spazio intorno a te quando sei innamorato apre i canali. Se amiamo gli altri dobbiamo lasciarli liberi di andare e venire, e dobbiamo lasciarli andare perdonandoli quando fanno qualcosa che non ci piace.

Lavora per trovare il tuo vero valore e la forza di Cupido troverà il tuo vero amore: non porre limiti a Cupido chiedendogli qualcuno in particolare, e lascia che siano gli angeli a scegliere il tuo partner. Non avrai delusioni, anzi: molto probabilmente ti riserveranno delle belle sorprese.

I mediatori della prosperità

La prosperità è l'arte di avere successo economicamente e di essere fortunati. Prosperità non significa avere grandi scorte di denaro, ma significa che il denaro che hai viene usato in modo positivo. Indipendentemente da ciò che possediamo sulla carta, è il modo in cui viviamo che ci rende prosperi. Il denaro è come l'energia: se viene usata ne crea dell'altra; se è soffocata e messa via, inaridisce (gli interessi maturati dal denaro in banca spesso non pareggiano il tasso dell'inflazione). Per usare il denaro come energia non possiamo esserci attaccati: dobbiamo essere disposti a lasciarlo andare, accompagnandolo con il pensiero positivo che continuerà a lavorare per noi e che il ciclo dell'energia non si interromperà. Se vuoi la libertà, ma lavori tutto il giorno credendo che solo il denaro te la possa dare, quando mai avrai il tempo per essere libero?

Il denaro è un'apparizione, un sogno; se gli corri dietro come se fosse reale, diventi parte di un sogno, diverso da ciò che sei; il sogno può diventare un incubo e causare gravi danni e disperazione. Credere che aver soldi sia bene e non averne sia male è errato e limitante; aver soldi è completamente inutile se non sai come usarli, e se l'uso che ne vuoi fare è negativo, il denaro può essere distruttivo. Analogamente, non aver denaro è un problema soltanto in quei momenti cruciali in cui è necessario: i mediatori della prosperità possono aiutarti a superare quei momenti cruciali fino al momento in cui avrai il denaro, e dunque il problema sparisce.

Chiedi ai mediatori della prosperità che ti insegnino la vera essenza della ricchezza e dell'abbondanza; quest'ultime nascono dall'atteggiamento che ci fa vedere la vita come una fortuna in se stessa, ricca e

abbondante quanto basta, e questo atteggiamento ci consente di sapere che l'universo si prende cura di noi. I mediatori della prosperità fanno affari invisibili per conto tuo, cioè possono trasferire la tua ricchezza, convertendo il tempo, l'energia e le idee in beni più commerciabili; oppure possono fare in modo di renderti capace di godere maggiormente della tua ricchezza, con più amore. Può darsi anche che debbano insegnarti a provare gratitudine per ciò che hai, piuttosto che rivolgere la tua attenzione a ciò che scarseggia; come pure insegnarti ad essere grato per ogni momento come per un dono prezioso e per ogni situazione come per una lezione di gran valore.

Ci sono molti ottimi libri sull'argomento della prosperità spirituale e dell'abbondanza economica (vedi la quinta parte): se decidi di approfondire questo argomento, ingaggia i mediatori della prosperità e il tuo angelo custode come guide e aiutanti. Molto spesso gli esseri umani adoperano "la forza del pensiero positivo", ma si dimenticano di ricorrere anche agli angeli. Ti auguro buona fortuna!

CAPITOLO VIII

Angeli psicologi

I revisori dei programmi del cervello

Ho già detto che gli angeli sono come i pensieri e che ci ispirano instillando delle idee nei nostri processi e schemi di pensiero, ma gli angeli non interferirebbero mai se noi non glielo chiedessimo, quindi alla fin fine siamo noi i responsabili. Se facciamo la scelta cosciente di lasciarli entrare, essi ci possono aiutare in molti modi ad eliminare pensieri negativi e preoccupanti: ad esempio, in qualità di revisori dei programmi del cervello.

Se vuoi essere più felice, è importante che tu sappia esattamente perché i pensieri negativi vanno revisionati. Questi sono alcuni dei modi in cui influenzano il nostro benessere:

1. i pensieri negativi deprimono la vitalità, compreso il sistema immunitario;
2. le affermazioni e i pensieri negativi influenzano le altre persone intorno a te;
3. le idee e i pensieri negativi influenzano le tue percezioni facendoti trovare e sottolineare gli aspetti negativi dell'esistenza. Di conseguenza tu ti aspetti e cerchi (consciamente o inconsciamente) dei risultati negativi a conferma delle tue aspettative negative;
4. i pensieri negativi ti distolgono dalla ricerca di mete positive. Ad esempio, puoi sprecare tempo ed energia per prepararti ad affrontare una possibile situazione negativa, invece di cercare un'occasione positiva più utile.

Se aspiri ad essere il tuo sé superiore, è un'ottima cosa cambiare i pensieri negativi e revisionare i programmi cerebrali che non funzio-

nano. Se usi delle tecniche di visualizzazione creativa per entrare in contatto con l'abbondanza nell'universo, è importante che tu sappia come e perché funzionano la visualizzazione e il pensiero positivo.

I maggiori benefici si hanno dall'eliminazione di programmi basati su convinzioni negative che ti fanno sentire immeritevole del massimo bene.

Gli angeli revisori, se tu lo permetti, possono accedere al tuo cervello e alla tua mente, e qui agire come tecnici, migliorando la programmazione. Se ti metti in uno stato di ricettività, questi angeli possono riprogrammare il tuo cervello, aggiungendo nuove informazioni ed eliminando programmi negativi e superati.

Ti potrà suonare ridicola l'idea di lasciare entrare gli angeli nel cervello per cambiare le cose! Molti di voi tuttavia lasciano entrare nel loro cervello delle cose molto più opinabili (come agenti chimici che alterano la mente, credenze antiquate, e la televisione); e allora perché non gli angeli? Visualizzali nell'atto di produrre sul tuo cervello gli stessi effetti delle endorfine. Questi metodi possono introdurre nuove forme di onde cerebrali, migliorare la struttura molecolare e programmare delle convinzioni che possono ispirarti una missione di grandezza nella vita.

Angeli archetipi

Già da molti anni ritenevo che gli dei e le dee dell'antica Grecia e dell'antica Roma fossero angeli, quando trovai sostegno a questa mia idea in molti dei libri sugli angeli che stavo leggendo. Dorothy Maclean, nel suo libro "Spiriti di Natura" scrive: "Mi resi conto con gioia, eccitazione e un senso di reverenza che gli dei mitologici della Grecia erano membri del mondo angelico. Questa rivelazione fu un'altra prova della verità dell'unità di tutta la vita, quasi un alleggerimento delle virtù codificate del Vecchio Testamento attraverso la grazia e la bellezza del mondo pagano."

La psicologia junghiana studia gli effetti degli archetipi sulla personalità umana. Gli archetipi sono ereditati dagli antenati universali, come le dee e gli dei della Grecia, dell'India e della Roma dell'antichità, depositati nel nostro inconscio sotto forma di schemi di idee, pensieri ed immagini fisiche. L'energia archetipa espressa dagli angeli, contiene i modelli originali, o prototipi, su cui sono disegnate le personalità umane: in generale, tutti gli esseri della mitologia possono venir considerati come angeli che rappresentano le tendenze della

nostra personalità. La comprensione di questi nostri aspetti ci consente una conoscenza più profonda di noi stessi e delle nostre tendenze: se capiamo gli archetipi, possiamo usare questa conoscenza per riempire i vuoti della nostra personalità e sforzarci di raggiungere la grandezza.

Quando li consideriamo come angeli, gli archetipi si animano e possono farci da guida. Ogni archetipo che tu possiedi ha un aspetto superiore che, nelle condizioni adatte, si può manifestare; se poi studi tutti gli aspetti di un particolare archetipo che hai ereditato, puoi trovare la spiegazione di certi tuoi schemi di comportamento che desideri cambiare. Anche i segni astrologici sono degli archetipi ed ogni pianeta è associato con uno degli dei o dee archetipi dell'antica Roma; un modo di studiare i vari archetipi è attraverso la lettura di libri di mitologia o di psicologia junghiana.

Gli archetipi non hanno lo scopo di limitarci: sono semplicemente dei modelli di personalità che ereditiamo dall'universo; possiamo crearne di nuovi, se vogliamo, oppure innalzarci completamente al di sopra della loro influenza. La eredità di tratti della personalità variamente combinati è ciò che ci rende unici, e possiamo arricchire i nostri tratti di base invocando l'angelo di un archetipo che ci manca; possiamo imparare ad amare gli archetipi con cui siamo nati e di conseguenza amare di più noi stessi.

CAPITOLO IX

Angeli della Natura

Il regno dei Deva

Il regno dei Deva è l'inesauribile forza vitale della natura e possiede una gerarchia sua propria. I Deva sono i regnanti della natura, poiché contengono gli schemi archetipi di ogni specie sulla terra. Essi vigilano su vasti territori. Gli spiriti di natura più piccoli, quali le fate, gli elfi, gli gnomi, i folletti dei boschi, le ninfe e i fauni ricevono i modelli di varie forme di piante, e diventano gli artigiani che curano ogni pianta fin nel più piccolo dettaglio. In un certo senso, quello che gli angeli sono per gli esseri umani, questi spiritelli lo sono per le piante e gli animali: fonte di guida e di perfezione.

Il regno devico vuole condividere con noi la natura in modo armonioso, donandoci gioia attraverso la splendida creazione di fiori, alberi, campi di grano, foreste tropicali e così via; ci insegna il rispetto per la terra e per le sue correnti di energia.

Vi siete mai trovati in un edificio che vi dà una strana sensazione di disagio? Intorno, il paesaggio comunica un senso di vuoto e di aridità e si ha l'impressione che le piante non crescano bene nonostante la cura e le abbondanti annaffiature. D'altra parte, può darsi che abbiate notato come alcune case sembrino adeguarsi perfettamente al paesaggio circostante; le piante sono rigogliose e l'ambiente armonioso. O forse queste caratteristiche le ritrovate nel vostro parco favorito. I Cinesi hanno una parola che esprime questa sensazione sottile, ed è *feng-shui*, che tradotto letteralmente significa "vento-acqua". Quando il *feng-shui* è rispettato, l'uomo e l'ambiente sono allineati con le correnti *ch'i* della terra. In Occidente, chiamiamo questo approccio "geo-

manzia", la quale si basa sul presupposto che gli esseri umani non agiscano sulla terra, ma interagiscano con essa. I Deva possono esserti d'aiuto nel trovare il giusto *feng-shui** nel tuo ambiente, inviandoti messaggi riguardo al luogo esatto su cui costruire, dove mettere le piante e come disegnare il tuo giardino. Come al solito, il modo migliore per ricevere messaggi dai Deva o dagli angeli è di ascoltare con calma la propria intuizione: se crei un giardino, trova il tempo di individuare la disposizione giusta ascoltando la natura. Apri il cuore e la mente al mondo devico, e i Deva ti daranno delle idee creative riguardo al *feng-shui* del tuo posto nell'universo.

Per altre notizie sul mondo dei Deva, consiglio la lettura del libro di Dorothy Maclean "Spiriti di Natura", un testo pieno d'ispirazione che riporta i messaggi che l'autrice ha ricevuto dai Deva su come coltivare il miracoloso giardino di Findhorn.

* N.d.E.: Si legga, a questo proposito, l'ottimo libro di Yannick David, "Feng Shui: la casa in armonia col cosmo", Edizioni Amrita.

CAPITOLO X

Angeli su misura

Ci possono essere delle sfaccettature della tua vita in cui gli angeli finora descritti non trovano posto. Bene, non ha importanza! Basta che tu ti rivolga ad un angelo adatto a prendere le redini in quest'area. In pratica si tratta di definire la situazione e invocare l'angelo che se ne può occupare; ne arriverà uno creato su misura e si metterà al lavoro. Con questo sistema puoi attrarre a te il tuo stormo di angeli personale. Gli angeli su misura possono essere d'aiuto in molte situazioni diverse: per esempio, se sei un insegnante, puoi voler chiamare un angelo dell'educazione che ti sorvegli e ti guidi, e gli puoi dare un nome, come ad esempio Socrate o Orazio. Se sei uno studente puoi invocare l'angelo che ti aiuti a studiare.

Se sei uno scrittore, chiama uno specifico angelo che ti aiuti a scrivere e dagli un nome adeguato, magari il nome di un personaggio del tuo prossimo best-seller. È anche pratico entrare in contatto con l'angelo della macchina da scrivere o del computer che usi per scrivere e da quest'angelo ti arriveranno diversi tipi di aiuto. Secondo Andrew Greeley, autore di molti best-sellers sull'argomento degli angeli, Gabriele/lla è l'angelo patrono degli apparecchi elettronici.

Puoi anche invocare degli angeli su misura per essere aiutato nelle arti della comunicazione, o nella comunicazione in generale; manda sempre un angelo ad accompagnare le lettere che scrivi e le telefonate che fai.

Se sei un artista, puoi essere molto preciso e nominare un angelo per ogni tua vernice, per ogni tuo colore, come pure per il tuo pennello preferito e per ogni capolavoro che crei.

Se sei in affari, assegna un angelo al profitto e un angelo all'incremento della clientela o al servizio clienti nella tua azienda.

Pensa ai tuoi hobby e al modo in cui passi la maggior parte del tuo tempo: c'è posto per gli angeli in ogni attività e in ogni momento della giornata. Ci sono degli angeli a cui piace cucinare anche se non possono mangiare quello che creano!

Assegna ad un angelo il compito di essere il custode della tua casa e del tuo focolare per creare un'atmosfera d'amore dove prevalga la pace. Puoi perfino assegnare un angelo ad ogni stanza. Apparecchia un posto a tavola per l'angelo custode della casa e assegnagli anche un posto dove sedersi in soggiorno.

Gli angeli sono sempre pronti a partecipare ad un processo di nascita, specialmente se si tratta della nascita di esseri umani, e hanno piacere di essere inclusi nel miracolo della creazione fin dall'inizio: invitali! Naturalmente i tuoi angeli custodi ci saranno comunque, ma sono contenti di stare in compagnia.

Si possono assegnare degli angeli a dei gruppi o ad organizzazioni che hanno un fine preciso nella promozione del benessere. Ogni gruppo con una degna causa possiede una mente di gruppo, sia che abbia come scopo di promuovere un sano divertimento per i suoi membri o che si occupi di pace mondiale, e se appartieni ad un organismo che risponde a questi criteri, riconosci la presenza di un angelo di gruppo il quale rappresenta la mente di gruppo. Lo puoi considerare come angelo custode del gruppo e puoi mandarlo "in avanscoperta"; ricordati anche di chiedergli di guidarti nella mente del gruppo per risolvere i problemi e creare una consapevolezza nuova.

Nel contatto con gli angeli su misura, fai finta che in Cielo ci sia una grande agenzia per le adozioni presso la quale puoi adottare un angelo, oppure immaginati un catalogo di angeli che puoi consultare; prendilo come un gioco e fai conto che sia un "registro delle stelle" e che nominandone una, questa diventi tua. Guarda su nel Cielo e nomina un angelo o una coorte di angeli a sorvegliare gli aspetti della tua vita che ti fanno quale sei.

TERZA PARTE

Come attrarre gli angeli nella tua vita

Note sulla terza parte

Come tenere un diario angelico

Lo scopo principale della terza parte è di aiutarti a chiarire le tue mete, le tue aspirazioni, i tuoi desideri più profondi e quindi scoprire i mezzi che gli angeli possono mettere a tua disposizione per creare una energia positiva sostenibile (fede) per raggiungerli. Essi sono molto creativi nei loro modi di farti sapere che mettono a disposizione ciò che è necessario perché tu possa compiere la tua missione finale, e la chiave sta nel riconoscere i segni che indicano che loro stanno lavorando (giocando) con te attraverso il tuo sé superiore (o angelo custode). Questi segni includono la pace mentale, un sentimento di grande speranza, coincidenze fortunate e incontri favorevoli. Tali segni confermano che sei sulla strada giusta e che i tuoi canali angelici sono aperti e finemente sintonizzati con l'universo della beatitudine radiosa.

Per utilizzare in modo personale i metodi spiegati nella terza parte, è utile tenere un diario angelico che diventerà un quaderno di esercizi per la comprensione delle tue mete e per visualizzare il futuro, via via che imparerai a mettere a fuoco ciò che vuoi, invece di preoccuparti di ciò che ancora non hai.

In questo diario puoi liberare la tua immaginazione dalla trappola della serietà; in esso puoi sfidare, accettare e raggiungere la galassia della tua immaginazione: questa è la tua linea diretta con Dio. Coltivare e raccogliere i frutti della tua immaginazione ti eviterà la noia e ti aiuterà a metterti in sintonia con la tua intuizione.

Usa il tuo diario per ricordarti di diventare meno serio, facendo una lista dei modi con cui prendere la vita più alla leggera, alla maniera degli angeli. Annota tutto ciò che scopri riguardo alla felicità e alla leggerezza, tutte le frasi e le citazioni da libri e articoli che ti

ispirano. Annota tutte le esperienze che hanno a che fare con gli angeli, i sincronismi, e i pensieri sull'argomento. Usa il diario per scoprire altre dimensioni del tuo senso dell'umorismo e della tua leggerezza attraverso la consapevolezza della presenza degli angeli.

La terza parte ti dice come puoi lavorare (giocare) con loro per ricrearti nella coscienza angelica, dove ci si rende conto che la felicità è dentro di noi e non nelle circostanze. Imparerai come gli angeli ti possano guidare e assistere ogni giorno della tua vita.

Per un momento, ti invito a pensare alla vita come ad un esperimento, inteso a produrre l'esperienza dell'illuminazione. Per ottenere l'illuminazione non c'è niente che tu possa fare, è una felice scoperta nella quale ti imbatti accidentalmente; ma fatti accidentali come questo è più facile che si verifichino quando la tua vita è pianificata in modo da condurre un esperimento spirituale, piuttosto che uno mondano o di tipo fisico.

Forse questo esperimento lo programmiamo prima di nascere, scegliendo i nostri genitori, i luoghi ed altre opportunità per la nostra crescita, entrando poi nel nostro corpo e crescendo secondo le indicazioni previste per l'esperimento. Molto probabilmente noi ci poniamo delle mete più elevate di quanto possiamo immaginare quando ci troviamo effettivamente nel bel mezzo dell'esperimento. Un aspetto positivo di questo esperimento è che è il tuo, personale, e puoi cambiare le regole, eliminare i confini, indicare nuove mete o mutare totalmente la procedura, poiché sei dotato di libero arbitrio; un altro aspetto favorevole che riguarda il tuo esperimento di crescita è che godi di assistenti invisibili forniti dalla provvidenza divina che si ricordano quali sono le alte mete che ti sei proposto: sono sempre presenti per rinfrescarti la memoria, nel loro modo carico di ispirazione, ricordandoti quanto tu sia meraviglioso e importante. Questi assistenti invisibili sono gli angeli.

La tua vita non è un esperimento serio; è leggero, umoristico e ottimista. Attraendo gli angeli nella tua vita e nella tua coscienza, sperimenterai la beatitudine radiosa e l'umorismo esistenti nell'universo.

CAPITOLO XI

Come diventare un "otti-mistico"

Diventare un "otti-mistico" significa guardare con animo leggero e fiducioso al proprio sentiero spirituale. L'ottimista si aspetta dei risultati positivi; il mistico cerca l'unione con Dio (naturalmente con il significato che ciascuno attribuisce a questa parola), e se combini l'ottimista con il mistico, diventi un "otti-mistico". Se guardi con animo leggero e fiducioso alla tua ricerca spirituale dell'illuminazione, crei un ambiente positivo dove prosperano le cose buone, come la speranza, la fortuna, l'allegria, la realizzazione di desideri e sogni, meravigliose visioni paradisiache, e una felicità incondizionata e piena di beatitudine.

Ti ricordi da bambino di aver espresso un desiderio guardando le stelle? Walt Disney ha creato una canzone proprio su questo tema. Ti ricordi di aver buttato una moneta in un pozzo o in una fontana? Di aver formulato un desiderio mentre soffiavi sulle candeline di una torta di compleanno? Un desiderio è uno scopo mentale, un augurio e anche una benedizione. Avrai pur sentito qualcuno chiedere che gli si auguri buona fortuna: significa esprimere la speranza del suo benessere e del suo successo; l'augurio è un modo di esprimere un desiderio. Comincia a divenire consapevole di ciò che desideri; può darsi che tu dica spesso, senza neanche accorgerti che stai esprimendo dei desideri: "Vorrei potere... vorrei avere... vorrei essere stato".

Può darsi che i desideri non si avverino sempre nel modo che noi vorremmo, ma abbastanza spesso si avverano in modi al di là di quanto potessimo immaginare. Desiderare è uno dei principali strumenti dell'otti-mistico.

La speranza è un sentimento di aspettativa unito al desiderio, ed

augurarsi che qualcosa avvenga non porterà a nulla di concreto se non sarà animato da un desiderio ardente: l'intenso desiderio metterà in moto la mente verso il conseguimento del tuo scopo. Perché i desideri si avverino ci vuole la speranza. Bernie Siegel, che ha aiutato molte persone a guarirsi dal cancro, dice:

«Non esiste una falsa speranza, e — aggiunge — gli ottimisti sono longevi. I pessimisti hanno una visione più precisa del mondo, ma vivono meno a lungo.»

Diventare otti-mistico fa cambiare la tua chimica mentale, e così, mutando i tuoi pensieri, si risistemano le situazioni nella tua vita in modo che possano avverarsi le tue speranze e i tuoi desideri: chi diventa un otti-mistico ha deciso di vivere una vita "magica".

Un altro strumento dell'otti-mistico è interpretare tutto ciò che avviene in una luce positiva; questo a tutta prima può sembrare impossibile, ma a forza di farlo si impara. Accorda a te stesso la "buona fortuna", cioè, trovala e sii pronto ad accoglierla; cerca di interpretare le situazioni come fortunate anche se sembrano ben lungi dall'esserlo, e non dire:

«Questa è la peggior cosa che mi potesse capitare. Bella fortuna!»

Renditi conto che quel che è successo avrebbe potuto essere peggio; se ti consideri sfortunato, tenderai a trovare altra sfortuna. La fortuna deriva dall'approfittare delle occasioni che si presentano e dal vivere i momenti difficili con animo leggero e allegro. Passare sotto alle scale a pioli mi ha sempre portato fortuna e ho notato che venerdì 17 è un giorno in cui capitano cose meravigliose. Max O'Rell si esprime così:

«Che porti fortuna o sfortuna incontrare un gatto nero, dipende se ti capita di essere una persona oppure un topo.»

Fai da calamita alla fortuna nella tua vita! Dipende da te! E sappi che le superstizioni sono l'opposto del potere degli angeli: se insisti ad essere superstizioso, essi percepiscono che non ti fidi di loro. Cerca di eliminare questo tipo di comportamento; se sei convinto che una cosa avrà per conseguenza un'altra cosa, cambia il tuo pensiero, falla e vedrai che non è vero.

Diventare otti-mistico significa eliminare la sofferenza; quest'ultima non è una virtù, ma vuol dire sottoporsi al dolore, alla perdita, al danno e allo svantaggio. Talvolta coloro che soffrono prendono su di sé perfino le sofferenze degli altri perché ritengono di non soffrire abbastanza per conto loro: sofferenza e tristezza sono abitudini che affliggono molti di noi. La sofferenza, se riusciamo ad identificarne la causa e ad eliminarla dalla nostra vita, ci può insegnare molte lezioni. Non è Dio che ci fa soffrire, siamo noi stessi. Qualunque otti-mistico sa che la sofferenza inibisce e interferisce con la speranza e la felicità, sicché ti invito a scegliere di soffrire meno e realizzare di più le tue speranze.

L'inclusione del divertimento e del gioco nella ricerca spirituale e lo sviluppo di un acuto senso dell'umorismo sono altri strumenti dell'otti-mistico. *Lila* è una parola sanscrita che significa "il divino gioco della creazione", o "il divino gioco dell'universo"; è la ragione per cui Dio lo ha creato. Si può tradurre come "puro divertimento" (e questa sembra davvero una buona ragione per creare un universo!). Parte del lavoro dell'otti-mistico consiste nell'incrementare il senso del divertimento e del gioco nell'universo, qualità che la serietà della vita fa sempre perdere di vista. L'otti-mistico può ricuperare il gioco, il divertimento e l'umorismo e rendere il mondo più felice: e gli angeli in questo ci sono maestri.

La maggior parte di noi considera i mistici come persone che hanno visioni spirituali o intense esperienze religiose. Essi in effetti vedono al di là delle spiegazioni accettate dal loro gruppo sociale, e il "Dizionario Oxford Americano" li definisce come iniziati nei misteri, che possono trascendere la normale conoscenza umana attraverso l'intuizione. Il mistico gode di momenti di estasi spirituale e fa esperienze elevatissime di amore e di gioia: se diventiamo otti-mistici, possiamo trascendere l'ordinario e accettare ciò che è straordinario con animo leggero e felice; se lo vogliamo, gli angeli ci daranno l'estasi spirituale e le esperienze "delle vette". Non aver paura di lasciarti trasportare via ogni tanto: può essere un gran divertimento e una delle più belle "sbornie" a tua disposizione. Tutti noi possiamo diventare mistici a modo nostro, invitando gli angeli nella nostra vita.

La ricerca spirituale dell'illuminazione è più facile quando ci si aspetta il meglio e si guarda sempre il lato buono delle cose: è qui che si trovano gli angeli, sempre pronti a farti diventare l'otti-mistico che veramente sei. Rendili partecipi dei tuoi desideri e dei tuoi sogni, ed essi trasmetteranno le tue speranze a quanto vi è di più alto nell'universo, aiutandoti a coltivare un ambiente positivo in cui prosperino le cose buone.

Il fatto che tu legga questo libro mi fa pensare che tu stia cercando, ad un qualche livello, la crescita spirituale. Diventare un otti-mistico darà un ritmo alla tua ricerca, e ti aiuterà a capire la natura degli angeli e come fare per chiamarli a te, entrando in contatto con il loro regno.

Mentre leggi ti invito a riflettere sul tuo ruolo di otti-mistico e al modo di infondere ottimismo e misticismo nelle tue esperienze con gli angeli.

Sommario

Metodo

Diventare un "otti-mistico", coltivando un ambiente in cui prosperano desideri, sogni, speranze, e fortuna. Creare una situazione favorevole all'atteggiamento giusto da tenere, quale che sia il metodo praticato per attrarre gli angeli nella tua vita.

Gli angeli che possono venire in aiuto

Gli angeli custodi e le guide spirituali, i fautori del divertimento e gli allenatori alla felicità; invoca l'uno o l'altro a seconda dei momenti: tutti sono in grado di procurare ottimismo ed esperienze mistiche.

Strumenti e idee

1. Guarda con animo leggero e fiducioso al tuo sentiero spirituale.
2. Riprendi contatto con il potere del desiderio e della speranza.
3. Coltiva e raccogli la fortuna; interpreta come favorevole tutto ciò che avviene.
4. La sofferenza interferisce con la crescita spirituale dell'otti-mistico.
5. Includi il divertimento, il gioco e l'umorismo nelle tue pratiche spirituali.
6. Accetta le visioni mistiche e le esperienze delle "vette" di gioia e di amore, e "lasciati portare" da queste visioni: ecco i modi in cui l'otti-mistico entra in contatto diretto con gli angeli.
7. Considera sempre il lato buono di una situazione: è lì che abitano gli angeli.
8. Liberati di qualsiasi superstizione, diventandone in primo luogo consapevole e cambiando il tuo pensiero riguardo alle conseguenze.

Quando gli otti-mistici sono sostenuti dalla fede e dall'immaginazione, diventano potenti forze nell'universo, tali da cambiare il mondo intorno a loro con un solo pensiero, idea o azione, purché positivi.

CAPITOLO XII

Come coltivare l'immaginazione e la fede

L'immaginazione è più importante
della conoscenza.
Albert Einstein

Coltivare l'immaginazione e la fede significa impiegare tempo e attenzione per svilupparle per poi mieterne il raccolto da usare nella vita. Esse devono diventarti intimamente familiari, poiché sono i principali ingredienti per perseguire e realizzare i tuoi desideri più veri, che devi riuscire a vedere chiaramente coll'immaginazione, in modo da dare alla speranza un luogo in cui germinare. Quando sai ciò che desideri, chiedilo: così avrai piantato il seme che potrai innaffiare con speranza e fede. Immagina e visualizza il tuo desiderio nella sua completezza e sappi per fede che ti appartiene.

Non pensare di essere privo di fede o d'immaginazione, perché non è vero: ogni essere umano le possiede; possono essere latenti perché non vengono adoperate, ma ci sono e possono venir coltivate e raccolte. Nella Bibbia è detto che la fede può smuovere le montagne: fede vuol dire *sapere* e il dubbio la distrugge. Concentrati sul sapere e non sul credere: il credere ha dei limiti, suscita dubbi e diventa un problema. Ma se una cosa la *sai*, la possiedi; fa parte di te ed è qui che inizia la vera fede (il sapere lascia la porta aperta a delle alternative). La fede è la capacità di mantenere uno stato di consapevolezza

interiore (coscienza) e di energia positiva tesa alla realizzazione delle proprie mete e dei propri desideri. La fede mantiene l'energia sufficientemente forte perché preoccupazioni e dubbi vengano bloccati, lasciando aperti e liberi i canali della visualizzazione. La fede è la proiezione delle tue intenzioni nel futuro, è il presupposto affinché le cose vadano in modo da risolversi col tempo. La fede è la convinzione che Dio non pone condizioni.

L'immaginazione è l'arte e la pratica di produrre creazioni ideali e di formare chiare visualizzazioni mentali. L'immaginazione è il tuo futuro, il solo luogo in cui il futuro esista. Quando vuoi qualcosa devi essere in grado di visualizzarla e produrne un'immagine ideale nella tua mente: se usi l'immaginazione con fede, saprai senza alcuno sforzo ciò che vuoi e come ottenerlo, perché sarà già nella tua mente. L'immaginazione è la tua connessione diretta con gli angeli.

Con la fede, l'immaginazione, gli angeli e Dio, puoi fare qualunque cosa, e se hai difficoltà nello sperimentare la presenza degli angeli, usa la fede e l'immaginazione per imparare quale sia il loro agire. Immagina tutto quello che puoi al loro riguardo: ciò che già sai e ciò che vuoi sapere; immagina di incontrarne uno, immagina il suo aspetto, l'argomento di cui parlereste, e che suono e odore potrebbe avere, quale sensazione ti susciterebbe. Visualizzati mentre fluttui sul piano eterico e voli con gli angeli attraverso tutti i colori del regno dei Cieli. Se non ti riesce sulle prime, continua a provare; scrivi le tue sensazioni nel diario angelico, descrivi la tua fede, la tua immaginazione e le tue impressioni sugli angeli.

Sviluppa un tuo sistema personale per conoscere gli angeli: conoscere è notare, riconoscere e sentirsi positivi. Non hai da convincere te stesso, non c'è bisogno di sforzo; semplicemente rilassati e presta attenzione. Può volerci del tempo per costruire e sviluppare la tua fede e la tua immaginazione, ma consideralo come qualcosa di divertente da fare: sappi che ci si prenderà cura di te, sappi che Dio ti ama incondizionatamente e sappi che te lo meriti. Se hai delle convinzioni che minano la tua autostima, lavora per eliminarle (rivedi la sezione del capitolo VIII sui revisori dei programmi del cervello per eliminare credenze e programmi negativi).

Per attrarre gli angeli e far sì che giochino per te, ricorda di coltivare l'immaginazione e di raccoglierne i frutti. Pensa positivamente e diventa un otti-mistico: pianta i semi della speranza e gli angeli li innaffieranno. Crea tu stesso il tuo futuro poiché ne hai le risorse.

Puoi creare il paradiso: basta saper raccogliere.

Sommario

Metodo

Coltivare e mietere il raccolto della tua fede e della tua immaginazione e con esse attrarre gli angeli.

Gli angeli che possono venire in aiuto

Invoca gli angeli custodi e le guide spirituali che ti mantengano sulla rotta; i banditori delle preoccupazioni perché cancellino dubbi, paure e preoccupazioni; i revisori dei programmi del cervello perché eliminino convinzioni errate riguardo a te stesso; i dispensatori di creatività e i fautori del divertimento per far sparire lo sforzo; invoca anche tutti gli altri angeli che hai creato con la tua immaginazione.

Strumenti e idee

1. Esamina la fede e l'immaginazione, rifletti su che cosa significhino per te questi potenti concetti e scrivi i tuoi pensieri nel tuo diario angelico. Immedesimati nella fede e nell'immaginazione; sviluppa il sapere privo di sforzo.
2. Chiarisci quali sono i tuoi desideri e che cosa ti aspetti dalla vita. Immagina di aver adesso ciò che desideri (infatti ce l'hai). Quindi completa la seguente affermazione: "Angeli, vi chiedo che..... e che la corrente di fede e di energia positiva con cui ho investito questo desiderio rimanga libera e costante."
3. Crea nella tua immaginazione l'energia per ciò che vuoi e visualizzala. Apri un conto di energia, come se fosse un conto in banca. Depositaci pensieri e visualizzazioni di passi effettivi che possono essere fatti per raggiungere le tue mete (chiedi agli angeli un alto tasso di interesse sulla tua energia!).
4. *Sappi* che ci si prenderà cura di te, confida che gli angeli ti mettano in contatto con l'abbondante forza d'amore dell'universo.
5. Usa l'immaginazione per avere un incontro con un angelo. Immaginati tutto ciò che puoi riguardo all'angelo, compreso quello che dici, fai e vedi. Poi vola con lui attraverso le nubi fino al piano celeste.

Le cose del Cielo non possono essere ottenute con la perseveran-

za: esse sono la grazia di Dio. Aprirsi a questo e aver fiducia in esso è il modo in cui la credenza si cristallizza in fede. Non possiamo pagarlo in nessuna forma o maniera; non con la nostra bontà né con la nostra devozione; non con le nostre grandi qualità, meriti o virtù: nulla. È un dono, e tutto ciò che possiamo fare è riceverlo.

Hazrat Inayat Khan

CAPITOLO XIII

Corrispondenza con gli angeli

Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete.
Matteo 7:7

Gli angeli sono gli agenti per richieste speciali: queste coprono una vasta gamma di casi che vanno dal compito immediato di trovare le chiavi che hai smarrito all'aiuto per raggiungere una meta a lungo termine. Quando coinvolgiamo gli angeli nelle nostre richieste speciali, vuol dire che riconosciamo i desideri del nostro sé superiore. È giusto chiedere aiuto agli angeli, anche se tu pensi che loro sappiano già quello che desideri e che quindi non sia il caso di chiedere; la richiesta tuttavia è il passo positivo che mette in moto l'azione. Non c'è niente di male nel chiedere agli angeli, perché essi eseguono solo ciò da cui deriva il massimo bene di tutti gli interessati.

Catherine Ponder ha detto: "Le navi rientrano dopo che le hai fatte salpare", e una richiesta fatta agli angeli è come far salpare le navi e chiedere a Dio che le benedica. Sotto la custodia degli angeli si è protetti dall'avidità, perché essi riconoscono gli eccessi e sono in sintonia con la nostra coscienza superiore.

Per quanto riguarda la "corrispondenza" con loro, scrivi la tua richiesta speciale su un foglio di carta e spediscila agli angeli. Si dice che la parola scritta abbia un potere particolare suo proprio, ed esporre i tuoi desideri su un foglio di carta indirizzando la tua lettera agli angeli è un buon sistema per chiarire le tue mete e i tuoi desideri più

veri. Per questa richiesta speciale, semplicemente prendi un foglio di carta e indirizzalo al tuo angelo superiore e agli angeli superiori delle altre persone coinvolte nella tua richiesta: sii preciso e definisci ciò che desideri quanto più chiaramente possibile; includi sempre la frase "per il massimo bene di tutti gli interessati". Poi esprimi la tua gratitudine: ringrazia gli angeli come se la tua richiesta fosse già stata esaudita, e ringrazia anche Iddio e chiunque abbia a che fare con essa.

Si racconta che un Papa fosse solito invocare il suo angelo custode tutti i giorni per riceverne guida: quando doveva incontrare qualcuno che egli pensava potesse creare delle difficoltà, chiedeva al suo angelo custode di parlare con l'angelo custode del suo interlocutore. I due angeli spianavano le difficoltà in anticipo cosicché l'incontro aveva luogo senza discussioni inutili.

Applica queste idee alla corrispondenza con gli angeli. Se nella tua vita c'è qualcuno (datore di lavoro, consorte, figlio, collega o amico) con cui sorgono disaccordo e discussioni anche su questioni insignificanti, prova a scrivere all'angelo custode di quella persona e chiedi che la situazione venga compresa al livello più elevato possibile, poi presta attenzione a quel che succede al prossimo incontro e osserva se ci sono improvvisi cambiamenti evidenti o sottili nell'altro, nel suo cuore, riguardo ai punti su cui si manifesta il disaccordo.

Puoi adoperare questa tecnica ogni volta che percepisci della resistenza negli altri. Scrivi ai loro angeli e dichiara apertamente che cosa ti aspetti da loro, ciò che intendi far loro capire, come ti aspetti che reagiscano, e che cosa vuoi che facciano: così puoi aggirare qualsiasi blocco emotivo che tu e/o l'altro potrete avere riguardo alla situazione. Usa questa tecnica per aiutare chi ti è caro a fare qualcosa di positivo per sé: se fra le persone che conosci c'è chi ha bisogno di guarire, di lasciarsi andare, d'amore e di conoscenza, scrivi al suo angelo superiore e chiedi che la persona in questione riceva il dono di cui ha maggiormente bisogno. Questa tecnica è specialmente utile quando il tuo conoscente si è creato una situazione tale che non è possibile parlargliene direttamente. Forse c'è qualcosa che tu vedi chiaramente dall'esterno, ma che viene negato da chi è coinvolto direttamente nella faccenda.

Nello scrivere agli angeli riguardo ad altre persone, ricordati che esse possiedono il libero arbitrio. Noi soffriamo quando quelli che amiamo ci deludono facendo qualcosa che non ci è gradito, ma è vero che alla fine si sarà delusi in un modo o in un altro, se si hanno delle aspettative nei confronti del prossimo; al contrario, se non ti aspetti niente e dai e lasci che le cose vadano liberamente, amando gli altri incondizionatamente, questo farà sì che le loro azioni negative non ti danneggino. Se cerchi di influenzare qualcuno affettivamente scrivendo al suo angelo, la miglior cosa è di benedire e lasciar libera questa persona con amore incondizionato: se siete destinati a stare assieme, questa persona verrà a te liberamente, senza condizioni. Gli angeli vogliono la tua felicità, ma sanno anche che nessun altro può farti felice; per prima cosa chiedi la tua felicità.

Puoi scrivere a qualunque angelo fra quelli descritti nella seconda parte con le tue richieste speciali: ai mediatori della prosperità per avere l'abbondanza; agli angeli della guarigione per guarire; agli angeli umoristi per trovare il senso dell'umorismo, e ai tecnici dei miracoli per miracoli grandi e piccoli. Naturalmente non è necessario mettere sempre le richieste per iscritto, puoi anche formularle a voce, con la preghiera e col pensiero.

Quando hai una richiesta scritta pronta da "impostare", piega il foglio, suggellalo e trovagli un posto speciale dove metterlo: alcuni tengono le loro richieste in un libro, come ad esempio la Bibbia, altri in un porta-gioie, oppure nel diario, nel portafoglio o sul loro altare. Dopo che la richiesta è stata "impostata", preparati all'azione: hai chiesto qualcosa agli angeli, quindi comincia ad ascoltare intuitivamente i messaggi che riguardano la tua domanda, oppure "imposta" la lettera e dimenticala fintantoché ti torna improvvisamente in mente.

Sommario

Metodo

Corrispondenza con gli angeli e richieste speciali: attrarre gli angeli scrivendo le proprie richieste.

Angeli che possono essere d'aiuto

Scrivi all'angelo più adatto alla tua richiesta.

Strumenti ed idee

1. Definisci la tua richiesta.
2. Scrivila su un foglio di carta. Indica l'angelo a cui ti rivolgi: per esempio, "all'angelo custode di.....", oppure "ai mediatori della prosperità". Includi la frase "per il massimo bene di tutti gli interessa-

ti", e chiudi con un'espressione di gratitudine.

3. Se c'è chi potrebbe interferire con il soddisfacimento delle tue richieste, scrivi al suo angelo custode e chiedi che tutto ciò che può bloccare il tuo progresso nel rapporto con questa persona venga allontanato.

4. Chiudi e suggella la tua lettera, trovale un posto adatto e considera di averla impostata.

5. Aspetta una risposta, che può presentarsi sotto forma di intuizione, di occasioni per agire o di sentimenti quali la pace interiore e la certezza che tutto va per il meglio.

CAPITOLO XIV

Le Cartine degli Angeli ®

Il mazzo di "Cartine degli Angeli"® (copyright © 1981 di Drake e Tyler) consiste in 52 piccolissime carte, ciascuna delle quali porta scritta una parola-chiave rappresentante una particolare essenza o qualità spirituale ed è vivacemente illustrata con figure di angioletti che compiono un'azione riferita alla relativa qualità. Queste cartine fanno parte di un gioco da tavolo chiamato "Il Gioco della Trasformazione", creato da Joy Drake e Kathy Tyler quando vivevano presso la Fondazione Findhorn. Il gioco è uno strumento per esplorare la propria vita interiore e la propria coscienza. Le "Cartine degli Angeli"® e "Il Gioco della Trasformazione" sono disponibili nella maggior parte delle librerie che offrono articoli relativi alla Nuova Era (negli Stati Uniti, N.d.T.) e si possono facilmente ordinare da: Narada Productions, 1845 N. Farwell Ave., Milwaukee, WI 53202.

Le "Cartine degli Angeli"® offrono un mezzo efficace per portare nella tua vita l'essenza angelica. Alcune delle qualità che si trovano nel mazzo sono: gioia, senso dell'umorismo, pace, luce, abbandono, fiducia. Ci sono anche due carte in bianco da usarsi per richiedere qualche qualità che non si trova nel mazzo, oppure per domandare agli angeli che ti mandino un dono dall'universo.

Probabilmente puoi già subito pensare a diversi modi in cui utilizzare le cartine. Non esistono regole, ma è meglio non rivolgere più volte una domanda sulla stessa situazione: come sappiamo, "il maestro parla una volta sola". Le cartine riflettono che cosa sta succedendo al momento nella tua realtà interiore ed esterna, e le parole-chiave non contengono nulla di negativo o di oscuro; ciò detto, qui di seguito

ci sono alcuni suggerimenti sul modo di usarle come strumenti di crescita spirituale.

La prima cosa da fare è trovare un posto tranquillo per sederti e disporre le carte davanti a te: puoi sistemarle sia in riga oppure a cerchio; l'importante è che siano coperte, cosicché la tua mente inconscia possa emergere liberamente. Oppure puoi tenerle in mano a ventaglio e far passare la tua energia attraverso tutto il mazzo. Quando sei pronto, scegli le carte.

Per cominciare potresti fare una "lettura" dello stato attuale della tua situazione: pensa a otto aspetti della tua vita in cui vorresti ricevere la guida degli angeli. Ti propongo i seguenti:

— il passato
— il presente
— il futuro
— un dono dall'universo
— amore/avventura sentimentale
— denaro/prosperità
— lavoro/carriera
— gioco/passatempo.

Io scrivo questa lista, quindi focalizzo l'attenzione su ogni campo a turno e quando mi sento pronta prendo una cartina. Puoi fare delle variazioni a questa lista per renderla più personale. Dopo aver preso le cartine e aver scritto le relative parole-chiave, studiale per leggere e interpretare i suggerimenti che offrono. Può darsi che tu preferisca rimandare di qualche giorno la lettura e poi tornarci sopra.

Pensa a una situazione o ad un interrogativo nella tua vita su cui vorresti consiglio: si può trattare di qualsiasi cosa, dal denaro all'amore. Oppure chiedi di ricevere in dono dei talenti da sviluppare nel tuo attuale stato di consapevolezza. Concentrati sulla tua situazione e prendi una carta che sia la "carta guida": mettila da parte senza guardarla. Scopri altre tre carte e considera che significato hanno per te; da ultimo scopri la"carta guida" che illumina la situazione nel suo insieme. Trascrivi le qualità delle cartine prescelte nel tuo diario e rileggile in futuro, quando vorrai acquisire maggior comprensione.

Usa le "Cartine degli Angeli"® per richiedere "una virtù", cercando nel mazzo quelle virtù che desideri o di cui hai bisogno nella vita: studia le parole-chiave e le illustrazioni, medita e chiedi una comprensione profonda del loro significato. Scrivile e annuncia la tua richiesta agli angeli; quindi sii pronto a esplorare le tue virtù.

Pesca un angelo per il giorno, il mese, l'anno, un ciclo, un compleanno o una stagione, uno per ogni occasione speciale che vuoi illuminare.

Pesca un angelo come aiuto per superare un ostacolo, per iniziare una nuova impresa, un nuovo rapporto, quando entri in una casa nuova; e per avere ispirazione e creatività nel lavoro, nello studio e nei passatempi.

Fai tutto ciò con spirito giocoso e metti leggerezza d'animo nella esperienza in modo che gli angeli possano veramente rispondere. Se ti blocchi su quello che la cartina ti dice, può essere utile cercare la parola nel dizionario per avere una visione più profonda del suo significato. Le due cartine in bianco possono essere molto importanti, perché con esse puoi chiedere qualcosa di specifico oppure un dono dagli angeli o ancora di poter ricominciare tutto daccapo. Invita gli angeli a festeggiare la tua crescita spirituale e adopera le cartine per comunicare con loro.

Ho mostrato le "Cartine degli Angeli"® a un mio amico molto creativo e brillante e lui ha proposto una variante del gioco di carte che si chiama "Guerra". Il nome non è molto attraente, ma lo si può ignorare. Si gioca in due: si inizia mescolando le carte e disponendole sul tavolo coperte. Ogni giocatore gira una carta alla volta e via via si decide insieme quale virtù o essenza sia più importante. Il giocatore che ha preso la carta "più importante" le prende tutt'e due: vince chi ha preso più carte. Naturalmente questo gioco può suscitare non poche belle discussioni, per cui è importante mantenere un tono scherzoso.

La mia prima esperienza con le "Cartine degli Angeli"® fu memorabile. Le avevo viste più volte dal mio libraio, ma non le avevo mai comprate perché ero scettica circa il loro significato; aspettai finché arrivò da me la mia migliore amica (testimone di quanto poi accadde) per trascorrere insieme una vacanza e la prima cosa che facemmo fu di andare a comprare un mazzo di cartine. L'aprimmo appena salite in macchina e la prima carta scelta era in bianco, allora chiedemmo che la nostra settimana di vacanza fosse piena di sincronismi, e così fu! All'inizio non sapevamo bene che cosa fare con le cartine, ma poi ci venne l'idea di distribuirle ovunque andassimo.

Ci divertimmo tantissimo lasciando una cartina con la mancia nei ristoranti e offrendole alle persone simpatiche che incontravamo viaggiando in su e in giù per la costa della Virginia e della North Carolina;

ne lasciammo anche a dei conoscenti, e invitammo gli amici a pescarne una senza guardare. Il fatto di donare le "Cartine degli Angeli"® suscitò molte discussioni sull'argomento e passammo così una settimana piena di angeli, di allegria, di leggerezza e di eventi sincronici.

I nostri amici mi dissero in seguito che le cartine che avevano avuto erano risultate molto significative nella loro vita, e siccome dare è ricevere, l'aver regalato le cartine ci diede molto in cambio.

Per ulteriori informazioni sul "Gioco della Trasformazione" e i seminari di addestramento per facilitatori del Gioco, organizzati da InnerLinks (che includono molto lavoro con le "Cartine degli Angeli"® e con gli angeli in situazioni di gruppo), scrivere a: Kathy Tyler, InnerLinks, P.O. Box 16225, Seattle, WA 98116.*

* N.d.R.: In Italia, contattare Isabella Popani (tel. 02-95761773) per conoscere il recapito dei "facilitatori" del "Gioco della Trasformazione".

CAPITOLO XV

Come organizzare una "conferenza" con gli angeli

Una conferenza è un incontro per discutere di argomenti specifici. Quando le persone sanno dove vanno e perché, possono divenire potenti forze nell'universo; e quando sono sulla retta via gli angeli possono collaborare con loro in un modo più completo. Per aiutarci a capire dove stiamo andando e ad esplorarne il perché, possiamo convocare una conferenza con gli angeli per stabilire le nostre mete e scoprire in che modo essi possano aiutarci a raggiungerle.

Una conferenza con gli angeli può venir considerata come un'occasione per sviluppare un piano di lavoro per la tua vita. Se ci pensi bene, ogni vita umana è come un'azienda (alcune piccole, altre grandi) e, come qualsiasi azienda, la vita umana ha bisogno di un progetto che indichi gli scopi futuri: una conferenza con gli angeli è un modo di pianificare il tuo futuro, di definire che cosa vuoi raggiungere, e di riconoscere chi sono le persone importanti nella tua vita. Gli angeli rispondono alla duplice mansione di consulenti e di impiegati, e la conferenza è un mezzo per assegnare dei compiti che questi tuoi impiegati potranno svolgere per conto tuo; è anche un mezzo per definire che cosa può essere limitante per la tua creatività o per il tuo tempo libero.

Prima di tutto, nomina il... "consiglio d'amministrazione": questo può includere il tuo concetto di Dio; Maria, Gesù o particolari santi che tu ami; importanti archetipi, dei o dee; tuoi antenati o altre personalità del passato che ti affascinano; spiriti guida, guru, personaggi biblici, eroi, saggi e così via. Il tuo "consiglio d'amministrazione" sarà la tua personale fonte d'ispirazione: immaginalo come un'asso-

ciazione di consiglieri e consulenti spirituali che possono aiutarti a realizzare lo scopo (l'essenza) principale della tua azienda (la vita).

Napoleon Hill, autore di "Think and Grow Rich", tutte le sere prima di addormentarsi teneva una riunione immaginaria con il suo gruppo di "Consiglieri Invisibili", composto da nove uomini la cui opera l'aveva particolarmente colpito: lo scopo degli incontri era di riformare il suo carattere cercando di imitare in qualche modo quei nove grandi uomini, giacché Hill voleva diventare un misto di tutti loro (vedi la sezione sugli angeli dell'anima, nel capitolo V). Nella sua immaginaria riunione del consiglio, Hill poteva stare seduto in mezzo a quei grandi e dominare il gruppo facendo da presidente; questa è un'idea che può venir incorporata nella conferenza con gli angeli.

Per tenere una conferenza del genere, è utile avere un programma da seguire. Io prendo un foglio di carta e con un compasso traccio un cerchio, che poi completo in modo da avere "un mandala" diviso in diverse sezioni, nelle quali scrivo le mete per specifici campi della mia vita; quindi assegno ad esse degli angeli che favoriscano la realizzazione di detti scopi e desideri. Ad altri angeli affido il compito di impedire a certe persone di interferire, in modo che si formi una barriera protettiva; se ci sono delle persone che ti possono aiutare, questo è il momento buono per rivolgerti ai loro angeli superiori.

Questo diagramma per la conferenza con gli angeli è un esempio, perché a volte traccio altre forme, e talvolta non ne uso nessuna. Se utilizzi dei diagrammi, puoi tenerli nel tuo diario angelico e mettere la data su ognuno in modo da seguire il tuo progresso.

Chiave di lettura del diagramma per la conferenza con gli angeli

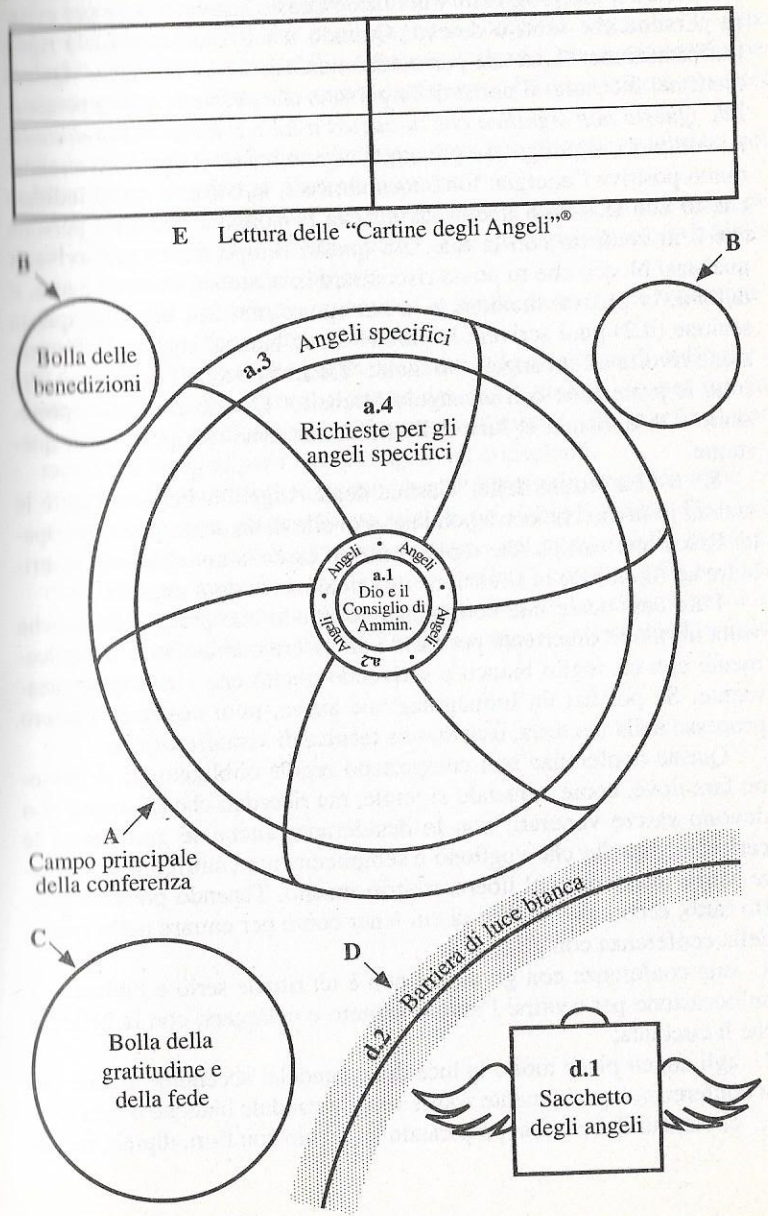
A = Campo della conferenza principale. Nel cerchio centrale (a.1) inscrivo Dio e i nomi dei membri del consiglio di amministrazione. Nel cerchio a.2 che circonda a.1, scrivo più volte la parola "angeli'. Nello spazio (a.3) al bordo delle sezioni grandi definisco gli angeli per cui ho delle richieste specifiche. Nelle sezioni grandi (a.4) scrivo le mie richieste, mete, o obiettivi specifici.

B = Le bolle delle benedizioni servono per chiedere agli angeli di benedire situazioni e persone particolari.

C = La bolla della gratitudine e della fede, in cui chiedo che mi sia data la fede e ringrazio gli angeli, Dio, me stessa e chi di dovere per la realizzazione degli scopi della conferenza.

D = La sezione del "sacchetto degli angeli" viene utilizzata per

Diagramma della conferenza con gli angeli



impedire ad altri esseri umani (o altri aspetti di te stesso) di interferire o bloccare il tuo progresso. Puoi usare questo sistema anche per evitare persone che temi o detesti. Quando usi il sacchetto (d.1) ripeti l'affermazione: "Una tale personalità non esiste nell'universo." Quindi metti nel sacchetto il nome della persona che possiede quella personalità. *Questo non significa che tu auguri a lui o a lei qualcosa di male!* Al contrario, significa che gli angeli adesso hanno il controllo e renderanno positiva l'energia: fondamentalmente, la barriera sta ad indicare che tu non riconosci quella parte della personalità dell'altra persona che è in conflitto con la tua. Usa questo campo anche per scriverci qualsiasi blocco che tu possa riscontrare in te stesso, come la paura, il dubbio, la procrastinazione e la rassegnazione. Sul bordo di questa sezione (d.2) puoi scrivere le parole "Luce bianca" oppure l'affermazione rivolta all'arcangelo Michele: "Luce divina dell'ordine più alto sotto la protezione dell'arcangelo Michele." Questo conferisce protezione a te e manda la luce della trasformazione alla persona in questione.

E = La lettura delle "Cartine degli Angeli"®. Puoi numerare le sezioni in modo che corrispondano a quelle della conferenza principale. Pesca una cartina che rappresenti un'essenza con cui puoi contribuire ad illuminare la situazione o la richiesta di ogni sezione.

Puoi convocare una conferenza nel modo che preferisci: qualche volta un modo divertente per farlo può essere cominciando semplicemente con un foglio bianco e scrivendo quello che viene spontaneamente. Se poi hai un'immaginazione attiva, puoi costruire l'intero processo nella tua testa, usando una tecnica di visualizzazione.

Queste conferenze non comportano regole obbligatorie: si possono fare dove, come e quando si vuole, ma ricordati che gli angeli non devono essere venerati: non lo desiderano, anche se gradiscono le cerimonie; quello che vogliono è semplicemente contribuire ed aiutare senza interferire nel libero arbitrio umano. Tenendo presente questo fatto, eccoti alcune idee di cui tener conto per entrare nello spirito della conferenza con gli angeli:

1. una conferenza con gli angeli non è un rituale serio e limitante: è un'occasione per sentirsi l'animo leggero e collegarsi con la bellezza che li circonda;
2. agli angeli piace molto la luce delle candele: accendine alcune per la conferenza (specialmente adatte sono le candele bianche o rosa);
3. circondati di bellezza, preparando un tavolo con fiori, dipinti, incenso, ciottoli e figure di angeli per costituire un ambiente gradevole;
4. è bene avere un po' di musica di arpa o di flauto;
5. quando la conferenza degli angeli è completa, leggi le "Cartine degli Angeli"®: se hai stabilito diverse categorie, pesca un angelo per ognuna; per un ulteriore approfondimento, fai una lettura generale sulla conferenza;
6. includi nella conferenza qualsiasi cosa che promuova felicità, bellezza, pace, leggerezza d'animo e amore;
7. le conferenze angeliche devono essere leggere ed umoristiche, per cui ridi quanto ti pare. Invita a partecipare gli angeli creatori dell'allegria e i trasformatori dell'umore;
8. invita alla conferenza un amico, in modo da avere un testimone e qualcuno che si faccia due risate con te;
9. ripaga gli angeli che partecipano facendo qualcosa di bello per te stesso e chi ti sta intorno: pianta dei fiori, dipingi un bel quadro, oppure distribuisci amore e leggerezza d'animo. Gli angeli si sentiranno ben ripagati per i loro servigi quali consulenti;
10. per aggiornamenti sulla conferenza principale, convoca delle riunioni a parte con gli angeli specifici di cui richiedi l'aiuto. Per esempio, se hai bisogno di ulteriore sostegno nel campo della carriera e delle finanze, organizza un "pranzo d'affari" con l'angelo a cui hai assegnato questo campo: prendi appunti durante l'incontro, se vuoi, e rendilo il più reale possibile. Se andate a pranzo fuori, chiedi un tavolo appartato.

CAPITOLO XVI

Storie di anti-serietà

Non esiste neanche un briciolo di prova
in favore dell'idea che la vita sia una cosa seria.
Brendon Gill

La gente può sprecare un sacco di tempo nel prendere la vita sul serio e nel preoccuparsi riguardo a ciò che vede come problemi. Il mio amico Charlie arrivò a un punto in cui si sentiva così sovraccarico di problemi e preoccupazioni, che passava la maggior parte del suo tempo a tormentarsi seriamente sul da farsi. Un giorno in cui guidava su una pericolosa strada di montagna piena di curve, tutto assorto nei suoi problemi, prese un tornante troppo in fretta e si ritrovò con il camioncino in bilico su due ruote, con sotto di sé diverse centinaia di metri di montagna scoscesa: in quell'istante Charlie si rese conto che probabilmente stava per morire e che tutte le situazioni che lo preoccupavano tanto non si sarebbero mai risolte. Poi, una forza improvvisa (senza dubbio il suo angelo custode) riprese il controllo del camioncino e Charlie si salvò. Passato lo choc, si ritrovò a ridere istericamente pensando all'assurdità delle sue preoccupazioni: nulla sembrava più così serio, e improvvisamente fu colpito da quanto tutto in realtà fosse buffo e rise a più non posso; Charlie si era reso conto che il tempo usato per preoccuparsi era tempo sprecato e avrebbe invece potuto essere impiegato per godersi la vita.

Chi di noi si consuma nell'illusione della serietà della vita prima o

poi arriva a un punto di svolta: può avvenire in maniera drammatica, come ad esempio in un'esperienza di morte apparente, altre volte semplicemente rendendosi conto che sono mesi che non si sta un po' allegri. Se non hai intenzione di fare prossimamente un'esperienza di morte apparente, ma sei afflitto dalla serietà, presta attenzione alla quantità di tempo e di energia che consumi stando serio: comincia con lo scrivere tutte le cose serie con cui hai a che fare in questo momento della tua vita, poi guarda quanto sembrano ridicole viste "nero su bianco" e lasciati andare a una bella risata. Se questo non ti riesce perché le cose non ti sembrano affatto divertenti, cerca almeno qualche aspetto umoristico e leggero, per quanto piccolo sia: talvolta, quando cominciamo a ridere della nostra vita, possiamo finire con l'avere un attacco incontrollabile di riso, e piangere dal ridere, urlando e gridando dalla finestra. Il fatto è che abbiamo bisogno di uno sfogo ogni tanto, e le risate sono veramente quel che ci vuole.

Rinuncia, arrenditi e lascia andare. Fai finta di essere pieno di elio e che la sola cosa che ti tiene con i piedi per terra sia la serietà nella tua vita; lasciati salire in alto per trovare una nuova prospettiva. Se hai visto il film *Mary Poppins* ripensa alla scena con la canzone "Mi piace ridere", dove la gente più rideva e più in alto saliva fino a toccare il soffitto; per scendere dovettero pensare a qualcosa di triste e pesante. Gli angeli ti incoraggiano a scuoterti di dosso un po' di quella serietà. Ricorda le parole di G.K. Chesterton: "Gli angeli sono capaci di volare perché si sanno prendere alla leggera."

Le risate offrono molti vantaggi: tengono in esercizio i polmoni, liberano l'energia superflua, inondano il tuo corpo di endorfine (gli anestetici naturali) e favoriscono la guarigione (vedi "Anatomy of an Illness" di Norman Cousins*). Sei hai bisogno di introdurre le risate nella tua vita, comincia a circondarti di umorismo; fai uno studio sull'argomento, compila una lista di film, attori comici, spettacoli televisivi, libri, amici e situazioni che ti fanno ridere, e continua ad aggiornarla.

Nel tuo diario angelico, annota gli aspetti umoristici e seri della tua vita, e se ti sorprendi ad essere tormentato dalla serietà, osserva il tuo e l'altrui comportamento: cerca di capire che cosa continua a suc-

* N.d.R.: In italiano, si suggerisce la lettura di "Gioia è guarigione" di T. Saraydarian, pubblicato dalle Edizioni Amrita.

cederti che non è divertente. Tutte le volte che lo desideri, chiedi agli angeli di liberarti dalla serietà e di riconnetterti con l'umorismo. La piaga della serietà è dappertutto: nelle nostre chiese e nelle nostre scuole, sui giornali e al lavoro; è difficile sfuggirle, ma c'è sempre il modo di vedere il lato comico in ogni situazione, e può darsi che tocchi a te esserne l'istigatore.

Dedica una pagina del tuo diario al "sacco della spazzatura": disegnane uno sul foglio. Quando hai un pensiero tormentoso o negativo di cui ti vuoi disfare, inscrivilo nel sacco della spazzatura; mettici anche i nomi delle persone che ti causano dolore. Cattive abitudini, serietà, lamentele e tutto ciò che disturba la pace della tua mente fanno parte della spazzatura. Quando il sacco è pieno, oppure una volta alla settimana, chiama l'angelo addetto al ritiro che porterà il tuo sacco alla discarica universale della trasmutazione: se sei veramente disposto a staccarti dal contenuto del sacco, l'energia ti ritornerà pulita e caricata di una forza positiva che potrai usare per qualcosa di creativo. Gli angeli addetti a questo servizio possono trasformare la spazzatura di una persona in un tesoro per un'altra. Visualizza chiaramente il tuo sacco mentre viene portato via nell'universo per il massimo bene di tutti gli interessati, e di': «Finalmente!»

Un altro sistema per eliminare la spazzatura è di bruciare la pagina su cui hai disegnato il sacco e, mentre il fumo sale, visualizzare te stesso, libero da tutte le immondizie che avevi accumulato.

Gli angeli sono contrari agli atteggiamenti gravi, in quanto nel loro regno non c'è gravità e proprio non riescono a dar peso a nulla, sicché non prendono sul serio nemmeno i nostri problemi. Con questo non si vuol dire che li ignorano, anzi faranno il possibile per aiutarci ad eliminare le nostre serie preoccupazioni, affinché possiamo risolvere le situazioni in modo creativo e prenderci più alla leggera. Il "Dizionario Oxford Americano" definisce la serietà come lo stato di chi è solenne e pensieroso, non sorridente, non disinvolto e non a cuor leggero, causa di ulteriori preoccupazioni, di temperamento grave e tetro. Chi può avere ancora voglia di essere serio dopo aver letto quanto sopra?

Sommario

Metodo

Storie di anti-serietà. Attrarre gli angeli alleggerendo il tuo carico di problemi.

Gli angeli che possono essere di aiuto

I trasformatori dell'umore, i fautori del divertimento, i banditori delle preoccupazioni sono tutti angeli anti-serietà; invoca uno di loro.

Strumenti e idee

1. Compila una lista di tutte le cose serie che devi affrontare al momento e ridici sopra.
2. Fai un inventario delle risate, e trova nuovi spunti per ridere. Impara anche a farti una bella risata di cuore il più spesso possibile.
3. Riserva una pagina del tuo diario angelico al sacco della spazzatura per metterci le preoccupazioni, i pensieri negativi, e le persone negative che vuoi cancellare dalla tua vita. Poi elimina il sacco.
4. Coltiva la leggerezza d'animo nella tua vita.

CAPITOLO XVII

Allenamento alla felicità

La felicità non sta nelle circostanze ma in noi stessi. Non è qualcosa che si vede, come l'arcobaleno, o che si sente, come il calore del fuoco. La felicità è qualcosa che noi stessi siamo.

John Sheerin

Quante volte hai sentito te stesso o altri dire: «Quando succederà la tal cosa, sarò felice»...

Ma non è così che funziona; devi prima essere felice, ora, senza ragione: la felicità senza ragione è la libertà suprema. Questa libertà dalle condizioni e dalle contingenze significa che non stai aspettando gli ingredienti giusti per farti felice, semplicemente *lo sei*; indipendentemente dalle circostanze, ti senti privilegiato e felice. Se sei veramente felice senza ragione, sei libero dalla schiavitù delle condizioni esterne; libero di vivere nel tempo presente, nel "qui ed ora".

La felicità senza ragione richiede allenamento: è uno stato per il quale devi conoscere te stesso e saper identificare i momenti precisi in cui passi dal sentirti felice e a tuo agio sul pianeta ad un senso di disagio e di disarmonia.

Il problema della vera felicità è che non c'è una chiave che ne apra la porta, non ci sono regole da seguire, né passi da fare e neppure condizioni particolari. Non esiste un manuale o un libro di ricette da leggere: la vera felicità è uno stato di grazia, è un po' come avere un

elemento che si forma naturalmente nel tuo sangue e alimenta il tuo corpo, inondando la tua anima di energia positiva. Non c'è niente da ingerire, respirare, guardare, odorare o fare per diventare felici. La felicità va e viene, noi non possiamo pianificarla; è un prodotto naturale del vivere nel presente, liberi da condizionamenti esterni. Tuttavia, possiamo allenarci ad essere *disponibili* e *aperti* alla felicità.

L'allenamento consiste nell'accettare tutto ciò che gli angeli hanno da insegnare: umorismo, amore, bellezza, leggerezza dell'essere e gioia. Richiede che si viva nel presente e si sia *svegli*: bisogna staccare il pilota automatico, cioè quel programma della personalità che alcuni adottano per evitare di soffrire e di vivere sperimentando il presente. Accontentandosi di routine prestabilite e di schemi prevedibili, alcune persone vivono i loro giorni come sonnambuli, e non le vedrete mai sfidare le convenzioni né smuovere il mondo, perché è troppo rischioso. Procedere con il pilota automatico non libera dalla pena e dalla sofferenza, ma si limita a ritardarle e a diluirle; prima o poi un senso di vuoto tornerà ad ossessionare la persona che vive a questo modo, e quando vediamo questo nei bambini, lo definiamo malattia mentale.

I bambini non oppongono resistenza alla vita: quando hanno voglia di piangere, di ridere, di strillare o di cantare, lo fanno. Gli angeli e i bambini si assomigliano: sono felici e creativi. Gli angeli considerano questo stato di felicità come il modo in cui dovremmo vivere tutti. Il primo passo nell'allenamento alla felicità è: stacca il pilota automatico, svegliati e sperimenta i tuoi sensi! Fermati e annusa le rose; svegliati e senti l'odore del caffè!

La felicità (o l'infelicità) è in gran parte il risultato e la funzione del come noi *ci mettiamo in relazione* e *reagiamo* agli eventi della vita; non sta nelle circostanze o negli eventi stessi. Un'eccessiva reazione ad un evento contrario non fa che aggravarlo. Interpretare le circostanze con il giudizio di ciò che dovrebbe essere secondo un dato insieme di condizioni è un sistema infallibile per allontanare la felicità. Non dobbiamo reagire con la paura, la collera o la delusione agli eventi della giornata: scegli di vedere tutto ciò che si presenta con interesse e meraviglia, e sappi che non è né buono né cattivo; gli eventi e le cose sono cattivi o sbagliati soltanto quando vengono confrontati con dei modelli di ciò che dovrebbe essere, creati dalla tua mente.

Il secondo passo nell'allenamento alla felicità è: non eccedere nelle reazioni, nelle interpretazioni, non confrontare. Adotta un senso di leggerezza ed umorismo in ogni situazione, e gli angeli saranno

presenti per aiutarti. La mente felice è libera da giudizi, aspettative e preoccupazioni riguardo agli altri. Le azioni altrui possono farci del male soltanto quando noi abbiamo dei preconcetti sulle loro intenzioni nei nostri confronti. Quando siamo felici con noi stessi, vediamo gli altri come innocenti, e se qualcuno ti manda un pacco di letame di cavallo, semplicemente presumi che si sia dimenticato il cavallo!

Preoccuparsi per gli altri non aiuta né loro né te; aspettarsi che la gente si comporti in un certo modo non farà che deluderti; giudicare te stesso e gli altri è una perdita di tempo.

Il terzo passo nell'allenamento alla felicità è: non lasciare che gli altri influenzino la tua felicità. Così come gli eventi non sono né buoni né cattivi, altrettanto è vero per le persone; considera il tuo prossimo e le sue azioni come interessanti e affascinanti, aventi la loro origine in una fonte di innocenza.

Devi essere disposto a fare a meno di soffrire e di preoccuparti. La sofferenza è l'opposto della felicità, ma molti si rassegnano a vivere con la sofferenza cronica: questa può nascere dal dolore fisico, dal tormento mentale, da rimpianti, cattive abitudini o blocchi emotivi, ma quale che sia la causa il risultato è una sofferenza continua. Per gli angeli essa è fonte di frustrazione, in quanto non possono mettere in atto la loro magia fintantoché gli esseri umani non si decidono a rinunciare a soffrire. Quando scopri una causa di sofferenza e preoccupazione e sei disposto a rinunciarvi, prendi l'abitudine di fermarti e lasciar andare. Fermarti e lasciar andare: puoi ripetere mentalmente questo processo e visualizzare gli angeli che portano via la tua sofferenza. Appena la decisione di smettere di soffrire è presa, gli angeli arrivano di corsa per operare la trasformazione; essi sono sempre pronti a venire in aiuto, sia che si tratti di passare dalla malattia alla salute o dalla schiavitù alla libertà. Il cambiamento può avvenire in un istante. Fai la pace con te stesso e se c'è qualcosa che ti fa soffrire se ne andrà, e tu sarai disponibile per sperimentare la felicità senza ragione. La sofferenza insegna soltanto una lezione temporanea; non tenertela accanto più a lungo del necessario.

Il quarto passo nell'allenamento alla felicità è: riconosci qual è la causa della tua sofferenza e lavora per rinunciarvi, cosicché gli angeli possano aiutarti a diventare tutt'uno con la felicità. Smettila di preoccuparti per te e per gli altri. "Lascia andare e lascia fare agli angeli."

Cerca di amare di più: dare amore a qualunque livello è una strada sicura per la felicità. L'amore deve essere incondizionato, natural-

mente; e, come sempre, dando ricevi. Anna Frank una volta disse: "Chi è felice farà felici anche gli altri. Chi ha coraggio e fede non morirà infelice."

Abbi il coraggio e la fede di distribuire intorno a te la tua felicità e il tuo amore, e creerai un'abbondanza che continuerà ad espandersi per tutto l'universo. L'amore e la felicità sono sinergici: il loro effetto combinato è maggiore della somma dei loro effetti individuali.

Il quinto passo dell'allenamento alla felicità è: sii generoso con il tuo amore e la tua felicità; distribuiscili in tutto l'universo.

Allenare te stesso ad essere disponibile e aperto alla felicità senza ragione richiede che tu elimini gli ostacoli di cui si è parlato più sopra. La felicità incondizionata è la suprema libertà: non richiede che tu viva in un posto speciale, che tu ti vesta in un certo modo, che tu ingerisca sostanze che alterano la mente, o che tu faccia qualcosa di particolare, se non renderti disponibile a riceverla in qualunque momento, in qualunque luogo. La felicità è stata paragonata ad una farfalla: quando la rincorri è sempre irraggiungibile, ma se stai seduto tranquillamente può darsi che si posi su di te. Gli angeli sono allenatori spontanei alla felicità: quindi sta' tranquillamente seduto e chiedi che ti aiutino a sviluppare l'abitudine alla felicità.

Sommario

Metodo

Sviluppare l'abitudine alla felicità, in modo che gli angeli possano agire efficacemente nella tua vita. Usa i passi dell'allenamento alla felicità per riconoscere il momento preciso in cui ti senti a disagio e infelice, e quindi cambia il modo di considerare la situazione, cosicché gli angeli possano intervenire e farti diventare tutt'uno con la felicità. Scrivi una dichiarazione di felicità nel tuo diario.

Angeli che possono essere d'aiuto.

Invoca il tuo angelo custode, gli allenatori alla felicità, i banditori delle preoccupazioni, i creatori di allegria, i trasformatori dell'umore e gli angeli sostenitori.

Strumenti e idee

1. Svegliati e ferma il comportamento automatico che ti impedisce di sperimentare la vita. Il "pilota automatico" è un modo di opporre resistenza alla vita e di evitare il dolore; infatti evita il presente.

2. Non reagire e non interpretare in modo eccessivo le situazioni che ti si presentano. Confrontale solo con loro stesse: in questa luce non sono né buone né cattive, e le puoi trovare interessanti e affascinanti, e quindi in un certo senso positive.

3. Non lasciare che il comportamento altrui interferisca con la tua felicità. Vedi gli altri come innocenti e adotta un atteggiamento di ottimismo riguardo alle loro intenzioni. Non sono né buoni né cattivi, ma solo interessanti e affascinanti. Nella maggior parte delle situazioni, persone e circostanze possono farti del male solo se tu lo permetti.

4. Scopri le cause della tua sofferenza e delle tue preoccupazioni e sii disposto a rinunciarvi; gli angeli interverranno ad aiutarti. Quando ti senti a disagio, fermati e lascia andare quello che ti sta bloccando.

5. Ama e fai come vuoi. Distribuisci la tua abbondanza di felicità. Come dice David Grayson: "Fai felice una persona al giorno e in quarant'anni avrai fatto felici 14.600 esseri umani, almeno per un po'."

La seguente citazione è dal libro di Barry Stevens, "Burst Out Laughing": una volta egli ricevette una lettera che respingeva uno dei suoi libri, in cui si diceva: "Lei scrive come un angelo, però non dice le cose giuste."

«Scelgo di rinunciare alla sofferenza.

Questo non è lo stesso che dire "scelgo di essere felice": la prima affermazione è negativa, l'altra è positiva. Sii sempre positivo! Ma poi cerco di formarmi in testa un'immagine di che cos'è la felicità e così facendo limito me stessa prima di cominciare.

Mentre quando scelgo di rinunciare alla sofferenza, un atto fortemente positivo (me ne rendo conto adesso che l'ho scritto), io noto quando sto soffrendo, ne cerco la causa io stessa e rinuncio a quello che mi fa soffrire, lasciando lo spazio aperto, spalancato per ciò che vuol entrare. Non è facile, ma sicuramente è una scala per il paradiso.

Naturalmente rinuncio anche al lusso, il lusso di auto-commiserarmi. Allora muovo un passo oltre il livello in cui è possibile auto-commiserarmi, e vedo tutta la cosa chiaramente.

Scoppio a ridere.»

Barry Stevens

CAPITOLO XVIII

Allenarsi al cuor leggero

Un cuore leggero vive a lungo.
William Shakespeare

L'allenamento per avere il cuore leggero ti insegna ad attrarre gli angeli diventando tu stesso angelico. Pensa a questo allenamento come ad un processo per farsi crescere le ali! Come sappiamo, gli angeli si prendono alla leggera, ma che cosa può succedere se lo facciamo anche noi? Detto semplicemente, sviluppare un cuore leggero fa emergere la nostra capacità naturale di essere divertenti, simpatici e intelligenti, e ci consente di riscoprire la nostra dolcezza innata. La maggior parte dei bambini ha queste qualità, a meno che non succeda qualcosa di terribile nella loro vita: il che significa che ad un certo momento della nostra vita quasi tutti siamo stati simpatici, intelligenti e divertenti. Alcuni di noi lo sono ancora!

Le qualità angeliche essenziali emergono soltanto quando noi siamo autentici e genuini. Quando tu irradi dolcezza e luce, esse ti ritornano accresciute. Se sei autenticamente simpatico e gentile darai energia a chi ti sta intorno. Hai mai notato quegli individui speciali che entrano in una stanza piena di gente e mettono tutti a proprio agio? La persona che si può definire "un vero genio sociale" fa sentire bene gli altri e anche importanti, indipendentemente dalla loro posizione sociale; perché? Perché è genuinamente interessato agli altri. Ti è mai successo di incontrare qualcuno che hai giudicato veramente affascinante e interessante,

e di renderti conto più tardi che a parlare eri stato soltanto *tu*? Il vero fascino consiste nel saper ascoltare qualcuno e notare le dimensioni della sua personalità. Gli esseri umani *sono* affascinanti: chiunque viva sul pianeta per più di un paio d'anni ha sicuramente una o due storie affascinanti da raccontare. Tutte le persone sulla terra hanno qualcosa di molto speciale e interessante da insegnarci, e se la gente ci annoia, non è perché non è interessante, ma è perché noi abbiamo perso la capacità di trovare qualcosa di affascinante in ogni momento.

Gli elementi-chiave di questo allenamento sono la simpatia, la dolcezza, il senso dell'umorismo e una risata contagiosa sempre pronta, e naturalmente lo spirito, cioè la capacità di trovare umoristica qualsiasi situazione. Questi elementi sono tutti interdipendenti.

Il fascino si può definire come il potere di suscitare amore e ammirazione: esso ti rende attraente e tu fai presa sugli altri come per magia. Il "Dizionario Oxford Americano" definisce la magia come quella qualità misteriosa che sembra incantare, e incantare significa deliziare totalmente, estasiare, letteralmente "circondare con un canto". Una personalità veramente affascinante ha del magico e del misterioso, e produce un effetto alchemico sull'ambiente. Soprattutto il fascino attrae a te le persone, perché sei genuinamente interessante e simpatico. Il fascino attrae anche gli angeli.

La dolcezza innata è un altro elemento della leggerezza di cuore. Una personalità dolce attrae gli angeli, una amara li respinge. Pensa alla dolcezza: è gradevole, fresca, non salata e gentile senza sforzo; quando è artificiale diciamo che è saccarina, troppo dolce, un surrogato per qualcosa di reale, lascia un gusto amaro. Ma quando la dolcezza è intera e reale, è una vera delizia. Tutti l'abbiamo dentro di noi: semplicemente sorridi, pensa a qualcosa di dolce come il profumo di un fiore, e immediatamente diventerai più dolce.

Il senso dell'umorismo e lo spirito sono l'essenza di un cuore leggero. Vi è tuttavia una sottile distinzione tra prendere in giro ed essere veramente spiritosi: in entrambi i casi si tratta della capacità di trovare l'assurdo e il ridicolo nella vita, ma lo spiritoso lo fa in modo che nessuno si senta offeso. Essere spiritosi e avere senso dell'umorismo non significa prender in giro gli altri: ridicolizzare non è simpatico, neanche rivolto a se stessi, e mette tutti a disagio. La fonte dello spirito vero viene da un genuino amore per la vita, e non è inteso come un attacco a nessuno o ad alcunché. Essere spiritosi vuol dire avere la capacità di combinare le parole e le idee in modo intelligente e gradevole per

l'intelletto. D'altra parte, il senso dell'umorismo non significa che devi essere *tu* a creare l'umorismo, ma che hai la capacità di notare e godere di situazioni divertenti e di farti una bella risata. Essere veramente spiritosi e forniti di senso dell'umorismo è affascinante, perché queste qualità fanno uscire fuori il meglio negli altri e alleggeriscono il cuore.

Le seguenti caratteristiche non faranno mai parte di una personalità affascinante:

1. criticare significa trovare difetti, cercare i punti deboli e formare giudizi negativi. La "critica costruttiva" non esiste, a meno che qualcuno ti chieda sinceramente un'opinione, in privato, e perfino in quel caso è una cosa rischiosa. Se tu ti metti a criticare *chiunque* in presenza di altri, questi si domanderanno quali cose orribili dirai di loro quando non saranno presenti;
2. lamentarsi senza ragione o trovar sempre da ridire significa parlare in modo futile e negativo. Nessuno, all'infuori del tuo migliore amico o del tuo terapeuta, dovrebbe essere tenuto ad ascoltare rimostranze inutili. In una situazione di gruppo lamentarsi è assolutamente controindicato, e gli angeli non saranno certamente disponibili se ti abbandoni a questo sgradevole comportamento;
3. la noia non è mai apprezzata né necessaria. Se la gente o una situazione ti annoiano, la miglior cosa che tu possa fare è andartene;
4. fare dei pettegolezzi o schierarsi contro qualcuno è una cosa del tutto antipatica. D'altra parte, difendere una persona in modo diplomatico (dissolvendo l'atmosfera aggressiva) dimostra garbo e intelligenza (se lo sai fare nel modo giusto);
5. stai in guardia rispetto ai discorsi di politica e religione nel tuo ambiente sociale. Se una discussione del genere tende a degenerare, sii pronto a cambiare argomento.

Pensa a una persona veramente affascinante che conosci, "un genio sociale", e vedrai che difficilmente si lascerà andare ad uno dei comportanti descritti sopra. Potrai pensare che io stia parlando come "la Signorina Galateo", ma in effetti ci sono molte persone a cui non farebbe male qualche lezione di buone maniere. Un modo di fare garbato ti apporterà approvazione e in seguito anche fortuna. Il garbo sembra in via di estinzione sul pianeta; perciò mantienilo in vita, cercando di diventare il tipo di persona con cui faresti volentieri amicizia.

Soprattutto sii sincero con te stesso; quando sei veramente autentico, verrà a galla il tuo aspetto affascinante. Avere un cuore leggero conduce alla libertà perché significa prendere la vita con leggerezza

di cuore. Quando un cuore è leggero, si possono quasi vedere gli angeli che lo circondano. Chiedi agli angeli che ti seguano in ogni situazione, e mantieni leggero il tuo cuore.

Così otterrai favore,
e riuscirai bene presso Dio e tra gli uomini.
Proverbi 3:4

Sommario

Metodo

Allenamento per avere il cuore leggero. Accrescere il proprio fascino, la dolcezza e lo spirito; essenzialmente diventare come un angelo per attrarre altri angeli.

Angeli che possono venire in aiuto

Il tuo angelo custode, i creatori di allegria, gli allenatori alla felicità, gli angeli sostenitori, i fautori del divertimento, le muse.

Strumenti e idee.

1. Sappi che autentico fascino, dolcezza, spirito e senso dell'umorismo sono gli elementi-chiave della leggerezza, i quali mettono le persone a proprio agio e creano situazioni gradevoli. Sappi che devono nascere da una matrice di amore.
2. Sappi distinguere tra la qualità dello spirito e dell'umorismo e i pungiglioni della canzonatura. Se fai una scelta consapevole per trovare più umorismo nella tua vita, gli angeli ti aiuteranno sistematicamente. Quando ti trovi in una situazione dove l'umorismo sembra mancare (ad esempio l'attesa in una lunga coda che non ha l'aria di muoversi) rivolgiti alla persona accanto e dì qualcosa di leggero e divertente. Ci vuole pratica e uno sforzo cosciente per trovare l'umorismo nella vita.
3. Elimina i seguenti comportamenti: critica (non è mai costruttiva), futili lamentele, noia e pettegolezzo. Evita argomenti controversi in società. Se ti abitui a riconoscere il tuo aspetto critico, puoi imparare a farlo star zitto.
4. Mantieni la tua integrità e sii autentico in qualunque circostanza. Se riconosci in te qualcuno dei comportamenti descritti, non nasconderli, *eliminali*. Così sarai genuinamente affascinante e piacevole.
5. Cerca di "presentarti" sempre con un seguito di angeli.

CAPITOLO XIX

Dichiarazioni agli angeli

Deciderai un'impresa e ti riuscirà,
e sulle tue vie risplenderà la luce.
Giobbe 22:28

Una dichiarazione è un'affermazione chiara e formale di ciò che si vuol far sapere. Presentarne una agli angeli significa annunciare apertamente ciò che si vuol far sapere in Cielo, e l'annuncio dei tuoi scopi con l'affermazione di quanto vuoi realizzare permetterà di creare un piano d'azione con gli angeli.

La dichiarazione può avere la forma di uno schema di base o di un progetto da seguire: gli angeli daranno la loro benedizione e vi aggiungeranno ispirazioni e aspirazioni più elevate. Ci sono molti modi di stilare una dichiarazione di questo genere, e in questo capitolo mi soffermerò su tre idee che ho messo in pratica con successo. La prima consiste nella dichiarazione di voler abolire schemi superati, convinzioni limitanti e programmi cerebrali negativi (innanzitutto, leggi la parte relativa ai redattori di programmi del cervello nel capitolo VIII, per familiarizzarti con l'argomento): se c'è qualcosa nella nostra personalità che desideriamo cambiare o se abbiamo un'abitudine da eliminare, possiamo annunciare apertamente la nostra disponibilità al cambiamento con una dichiarazione. Il solo fatto che tu sia disposto a ciò ti apre nel cervello un nuovo canale di consapevolezza per individuare quegli elementi che contribuiscono al comportamento che intendi cam-

biare, e con questa consapevolezza puoi scegliere qualcosa di diverso.

Fai una lista degli schemi comportamentali, dei programmi cerebrali negativi o delle cattive abitudini che vuoi abbandonare, e se hai un'idea chiara riguardo ai passi che puoi fare a tale scopo, aggiungili alla lista. Quindi esprimi affermativamente la tua intenzione di por fine a quei comportamenti e di sostituirli con comportamenti o schemi positivi; usa la seguente formula: "Io, ... formalmente e volontariamente scelgo e mi apro al cambiamento. Vorrei eliminare dalla mia vita i seguenti comportamenti e schemi: (introduci la tua lista). Mi impegno altresì a fare i seguenti passi sotto forma di (introduci la lista di azioni) per facilitarmi il progresso. Chiedo che nel mio cervello si crei un nuovo canale di consapevolezza per individuare gli schemi quando si presentano, così da poter scegliere un altro modo di essere e poter vedere se e come ho contribuito a limitare me stesso e a sabotare il mio progresso. Con la presente chiedo agli angeli di benedire questa dichiarazione e di infondermi ispirazioni positive in luogo degli schemi superati che riducevano la mia felicità. Chiedo in particolare che questi angeli mi siano vicini per guidarmi nella direzione giusta: (introduci gli angeli specifici a cui chiedi aiuto)." Chiudi ringraziando formalmente gli angeli e il massimo potere nell'universo, e sappi di avere la loro benedizione.

La seconda dichiarazione possibile è per stabilire scopi, desideri e speranze per il futuro e creare uno schema o un progetto da seguire: essa può assumere la forma di una lettera agli angeli, indicante il cammino che intendi seguire e la qualità di vita che ti aspetti di raggiungere. Segue un esempio:

"Cari Angeli (e altre entità superiori coinvolte, te compreso),

vivrò una vita lunga, sana e prospera. Creerò armonia e pace, e sarò benedetto dalla grazia della felicità. Mi impegnerò nel mio lavoro e lo vedrò svolgersi nel segno del successo e dell'abbondanza (inserisci i dettagli: mete, risultati e compensi che desideri). Lascerò andare qualsiasi paura, preoccupazione e attaccamento che possano ostacolare il mio progresso e sarò aperto ai doni dell'universo. Il mio lavoro sarà dedicato al massimo bene dell'universo. Sostituisco tutti i pensieri limitanti con pensieri amorosi di abbondanza."

Seguono saluti e firma.

Infioretta questa lettera a tuo piacimento e divertitici. Creati un'agenda o un itinerario da seguire, includendo specifiche scadenze. E, come sempre, ricordati di ringraziare gli angeli. Infine, sii ben certo che

realmente vuoi le cose che hai scritto nella lettera!

Il terzo tipo di dichiarazione possibile comporta la preparazione della lista dal titolo "Lasciar andare e lasciar fare agli angeli".

Deponete in Lui tutte le vostre angustie,
poiché Egli si prende cura di voi.
Pietro 5:6

La lista di cui sopra consiste nel dichiarare la propria intenzione di abbandonare le angustie e le preoccupazioni che vuoi eliminare dalla tua vita. È una procedura molto semplice: fai una lista e accanto ad ogni voce scrivi o di': "vostro". La lista può essere semplice o specifica e dettagliata, a scelta; gli angeli ti sentiranno. Un esempio:

"Cari Angeli,

Vi chiedo di farvi carico delle seguenti situazioni e gestirle per il mio massimo bene:

Preoccupazioni economiche: vostre.
Trasloco: vostro.
Mal di schiena: vostro.
Salute in generale: vostra.
Carriera: vostra.
Divertimento: vostro.
Divergenze di vedute con .....: vostre.
Problemi con la macchina: vostri.

Vi ringrazio, angeli, perché vi fate carico di queste situazioni e troverete le soluzioni più giuste, guidandomi in cerca di mete più alte, senza futili preoccupazioni."

Saluti e firma.

Periodicamente rivedi le dichiarazioni che hai scritto, controlla cosa ti è successo e congratulati con te stesso per il progresso compiuto. Se necessario, aggiorna o cambia le cose. Sì, le dichiarazioni possono essere cambiate: non sono scolpite sulla pietra, ma affidate alle ali. Una volta, un mio amico ed io dovemmo presentare formalmente le nostre scuse agli angeli per aver chiesto molto ostinatamente qualcosa che alla fin fine non volevamo davvero. Naturalmente, gli angeli non si sono scomposti perché conoscono la natura umana, ma a noi premeva che sapessero che riconoscevamo quanto eravamo stati ridicoli e sciocchi.

CAPITOLO XX

Ripasso serale con gli angeli

Una volta addormentato l'uomo non ha reale libertà di scelta. Tutto il suo sonno è dominato dal suo ultimo concetto di sé da sveglio. Ne consegue pertanto che dovrebbe provare una sensazione di compimento e soddisfazione prima di entrare nel sonno.

Neville

La mia nipotina di tre anni mi disse una volta di non preoccuparmi se stava alzata fino a tardi, perché al momento di andare a letto si sarebbe addormentata con due angeli. Le chiesi spiegazioni e lei mi disse che i due angeli volavano intorno al suo letto tenendo lontani mostri e fantasmi, cosicché lei potesse dormire tranquilla.

Spesso le nostre giornate sono piene di mostri sotto forma di preoccupazioni, tensione, persone ostili e scadenze di impegni di lavoro, e quando ci addormentiamo portandoci dietro questi mostri, i nostri sogni possono sembrare dei campi di battaglia. Gli esseri umani hanno bisogno di dormire a causa della forza di gravità: questo campo di forza ci impedisce costantemente di volare via dal pianeta, e il solo fatto di stare in piedi significa lottare contro questa forza; abbiamo bisogno di dormire per ricuperare dopo una giornata di gravità e di serietà, perciò è estremamente importante che il sonno sia il più riposante possibile. Se prima di addormentarci passiamo in rivista con gli angeli la nostra giornata, il processo di soluzione della nostre preoc-

cupazioni funziona in maniera più efficiente: il sonno diventa più creativo, ci vengono idee brillanti e i sogni sono più piacevoli (ci sono persone che formulano i loro pensieri migliori proprio durante il sonno!).

Prima di addormentarti, dunque, dedica un po' di tempo ad un "ripasso" della giornata. Ripensa a ciò che è andato bene e a ciò che non ha funzionato, e se ti senti ancora coinvolto nelle preoccupazioni e nelle delusioni della giornata, chiedi agli angeli che te ne liberino; chiedi anche di avere la possibilità di elaborare le cose in modo creativo nel contesto dei sogni. Dopo che hai esaminato la lista della "gravità" (cioè, hai fatto la revisione della serietà della giornata), sposta la tua attenzione ai fatti positivi e ringrazia per le cose belle nella tua vita: pensa a ciò che è successo di divertente e significativo e chiedi agli angeli che ti mantengano in uno stato d'animo dolce e leggero mentre ti addormenti, che ti diano dei sogni belli e tranquilli e ti portino con loro sul piano del Cielo.

Se sei preoccupato per il giorno successivo, prova questa tecnica: prendi un foglio di carta e scrivi gli avvenimenti dell'indomani come se fossero già avvenuti. Ad esempio: "Mi sono svegliato fresco e riposato alle 7, ed ho avuto tempo a disposizione per godermi il mio caffè e pensare tranquillamente ai fatti miei. Alle 9 sono uscito di casa, il traffico era scorrevole; ho trovato subito il parcheggio e sono perfino arrivato al lavoro in anticipo. Alle 10 il mio incontro con ..... è andato benissimo ed ha acconsentito a ..... Nell'ora di pranzo ho avuto tutto il tempo di fare qualche commissione, mangiare e scambiare quattro chiacchiere. Il resto della giornata è stato molto produttivo e creativo. Il ritorno a casa è stato ottimo e la cena con .... incredibilmente romantica e piacevole... "

Spero di aver reso l'idea. Quando il copione è pronto, chiedi la benedizione degli angeli; alla fine della giornata "perfetta" controlla il copione e vedi com'è andata. Questa è una tecnica utile quando si ha davanti una giornata importante e serve un po' d'aiuto invisibile.

Un'altra tecnica simile comporta la visualizzazione mentale del giorno dopo. Nel far questo chiedi agli angeli che ti facciano capire come sono realmente le persone che dovrai incontrare: avete degli interessi in comune? Quali sono i loro desideri più profondi?

Chiedi loro anche quali telefonate è necessario che tu faccia e come riuscire a ricordarti tutti i grandi e piccoli dettagli che spesso ci sfuggono e alla lunga ci danno più da fare.

Quando metti in pratica questa tecnica, pensa di avere un incontro con la tua invisibile segretaria (il tuo angelo copilota) e discuti i modi in cui ti può essere d'aiuto nella giornata che hai davanti. Questa tecnica funziona perché hai immesso un programma da seguire nella tua mente inconscia, la quale riesce a mantenere molto bene i tempi di marcia. Fai conto di avere nella tua mente un ufficio che si occupa di tutti i dettagli mentre tu sei fuori a fare la promozione di te stesso nel mondo.

Molta gente guarda i notiziari o uno spettacolo di violenza in televisione proprio prima di addormentarsi. Le notizie sono raramente edificanti e di solito ci lasciano con un senso di paura e di sconforto, proprio come lo spettacolo con immagini e messaggi violenti. Questo non è un bel modo di prendere sonno: una lettura ispirante o l'ascolto di musica rilassante sono una buona alternativa alla violenza e alla degradazione degli spettacoli notturni in TV. Se proprio ci tieni a guardarla prima di andare a letto, scegli almeno qualcosa di leggero e umoristico, se ti riesce di trovarlo.

A letto, libera la mente e raccogli intorno a te gli angeli, in modo da addormentarti in uno stato più elevato di coscienza. Quando non hai più preoccupazioni riguardo alla giornata appena trascorsa e hai pianificato quella seguente, concediti qualche momento di silenzio e di calma prima di prender sonno: immagina che gli angeli ti facciano addormentare coprendoti con una calda e confortevole coltre di amorosa luce dorata, e che volino intorno a te tutta la notte, tenendo lontani i mostri e i fantasmi e spargendo polvere d'oro sulle tue speranze e i tuoi sogni.

Sommario

Metodo

Ripasso serale con gli angeli. Chiedi loro di purificare l'atmosfera mentre dormi, di portarti dei bei sogni e di aiutarti a benedire il domani.

Angeli che possono essere di aiuto

Invoca il tuo angelo custode e altri angeli che ti aiutino a dormire in pace e tranquillità. I banditori delle preoccupazioni, gli assistenti piloti e i redattori dei programmi cerebrali possono aiutarti a rivedere la giornata appena trascorsa e a pianificare quella seguente.

Strumenti e idee

1. Revisione della giornata: che cosa è andato bene e che cosa non ha funzionato. Ripassa mentalmente la lista della "gravità", lasciando andare i pesanti fardelli che hai accumulato. Chiedi agli angeli che ti diano intuizione e pace. Sii grato per le esperienze umoristiche e significative della giornata.
2. Se sei un po' preoccupato per gli importanti impegni di domani, prova la tecnica del copione, scrivendo esattamente in che modo vuoi che si svolgano le cose, come se fosse il diario della giornata già trascorsa. Chiedi la benedizione degli angeli, e che ti ispirino nei tuoi sogni.
3. Visualizza mentalmente lo svolgimento della giornata che ti aspetta: incontra le persone, fai le telefonate e manda le lettere nella tua immaginazione; chiedi agli angeli ispirazione divina per ciò che vuoi realizzare.
4. Trova qualcosa di edificante da fare o leggere prima di addormentarti; oppure ascolta della musica rilassante o guarda in TV un programma umoristico e leggero.
5. Leggi la sezione sui redattori dei programmi cerebrali nel capitolo VIII per ulteriore aiuto nell'eliminare gli aspetti negativi.
6. Sogni d'oro!

CAPITOLO XXI

Come ascoltare la propria guida interiore

La maggior parte di noi non si ferma mai per concedersi un momento di quiete; corriamo tutto il giorno e non elaboriamo mai le informazioni che assorbiamo. Ignoriamo noi stessi con la speranza di non dover "affrontare *quella* musica" tanto presto, ma questo sarà molto più facile se lasceremo che gli angeli la suonino per noi. Meditando, centrandoci interiormente e pregando, possiamo immetterci nel circuito divino ed elaborare le nostre informazioni per il massimo bene.

Ci sono vari approcci alla meditazione: mettere a fuoco l'attenzione su un "mantra", un'immagine, un oggetto fisico o semplicemente ascoltare il proprio respiro: alcuni di voi saranno forse già abituati a meditare e lo faranno regolarmente. Essere centrati viene dal meditare e dal prendere il tempo per respirare ed elaborare l'informazione che emerge via via, in un modo privo di attaccamento. La preghiera è un mezzo per esprimere il nostro ardente desiderio di ottenere ispirazione e pace dal mondo celeste.

Meditazione con gli angeli

Prima di tutto trova un posto tranquillo e comodo dove sederti. Chiudi gli occhi e semplicemente lasciati essere. Cerca di non pensare, e se ti arrivano dei pensieri, lasciali entrare e quindi abbandonali, tornando alla mente vuota. *Fai attenzione all'attenzione*. Non farlo con sforzo e non cacciare via i pensieri: non permettere che ti disturbino, lasciali semplicemente andare e venire. Ora orienta la tua attenzione sugli angeli; a questo punto, se vuoi, puoi usare la parola *angelo*

come una forma di "mantra" e lasciare che ti conduca dove vuole. Sorridi e nota il sentimento di pace che provi, sentendoti innalzato e circondato da una luce bianca. Chiedi di poter essere per un momento un angelo, e sperimenta la leggerezza e la felicità del regno angelico. Impara a conoscere il tuo angelo custode come se fosse un amico: fallo in qualunque modo ti venga spontaneo, non ci sono regole fisse. Chiedi agli angeli che ti guidino con l'ispirazione della loro saggezza e ascolta intimamente qualsiasi messaggio essi abbiano in serbo per te: queste comunicazioni non sempre vengono con parole, ma spesso gli angeli ti parlano attraverso le sensazioni e le immagini. Talvolta i benefici della meditazione emergono dopo qualche ora: è possibile che un'idea venga immessa nel tuo subconscio per essere usata in futuro. Durante la meditazione, qualche volta gli angeli ti spargono davanti i pezzi della tua vita, come tessere di un mosaico, cosicché tu possa vedere su quali aspetti devi lavorare. Col passar del tempo nuovi pezzi andranno a posto, e ti avvicinerai all'intero disegno (dopodiché potrai cominciare un altro "puzzle"!).

Quando stai cominciando a far conoscenza con gli angeli, la meditazione può essere il momento adatto per eliminare i sistemi di credenze negativi e i blocchi emotivi che ti impediscono di collegarti con il regno celeste (vedi il capitolo XIX riguardante le dichiarazioni agli angeli): abbi pazienza e fa' il tuo lavoro. Purifica la tua coscienza da tutto ciò che può limitarti: alla fine la tua saggezza interiore si farà sentire forte e chiara, e la luce e la felicità degli angeli sarà con te per tutta la giornata.

Come allinearsi con gli angeli

Essere centrati significa avere lo spirito allineato con il corpo, significa equilibrio: la testa non è completamente nelle nuvole per sfuggire alla vita, ma neanche si è completamente radicati nella terra e iper-reattivi alle situazioni. Centrarsi è un modo di sincronizzare le nostre energie. Quando la nostra energia è in dispersione noi ci muoviamo in direzioni diverse dentro a noi stessi, come dire che giriamo in tondo. Se sincronizziamo l'energia possiamo procedere in un'unica direzione e realizzare i nostri scopi, in quanto siamo allineati con il nostro sé superiore e con gli angeli che ci guidano.

Centrarsi mette in armonia l'insieme corpo-mente e fa sì che non perdiamo facilmente l'equilibrio; quando siamo centrati siamo in grado di accettare la realtà della nostra situazione e affrontarla usando

le nostre risorse interiori e la nostra creatività. Qualche volta basterà un cambiamento di ambiente per centrarti: per esempio, uscire a prendere una boccata d'aria o ad ammirare un bel giardino.

Anche l'esercizio fisico e il movimento possono aiutarci a centrarci: per esempio, fare una bella passeggiata sulla spiaggia o ballare alla musica della propria canzone preferita. Suonare uno strumento, dipingere, cucinare e scrivere (in particolar modo, un diario) sono mezzi per trovare il proprio centro attraverso l'attenzione rivolta all'attività, senza pensare ad altro.

Centrarsi è una buona abitudine e un talento da sviluppare. Un mezzo per farlo è la meditazione; tuttavia, durante la giornata puoi non avere il tempo per una meditazione completa. Prendere qualche minuto per sé è come fare una rapida meditazione: conceditelo quando senti che stai per perdere l'equilibrio, trova un posto dove puoi stare seduto ad occhi chiusi, calmando il ritmo del respiro. Sgombra la mente e chiedi agli angeli una guida immediata e la comprensione di che cosa ti ha sbilanciato, poi lasciati pervadere da un sorriso e rilassati. In questa occasione, chiedi agli angeli che ti diano creatività e pace, quindi accettale e ritorna alle tue occupazioni con un atteggiamento rinnovato.

Prendi l'abitudine di non reagire eccessivamente alle situazioni; lascia perdere la sindrome "tutto è o buono o cattivo". Adotta la prospettiva: "Questo è interessante; voglio fermarmi e centrarmi, così da non perdere la testa". Fai un passo indietro e osserva la situazione da una posizione obiettiva; riallinea il tuo spirito con l'insieme corpo-mente, e rimettiti in quadro concedendoti qualche minuto in compagnia degli angeli.

La preghiera

La preghiera è la nostra occasione di parlare con il massimo potere nella nostra vita, sia che lo pensiamo come Dio, gli angeli, Buddha, un santo, un bodhisattva, o semplicemente l'Universo. Possiamo pregare da soli o con altri, cantando o scrivendo una poesia. La preghiera può essere un'esperienza delle "vette" quando si rende grazie o si manda una benedizione. Talvolta preghiamo senza neanche accorgergene; per esempio quando ci sentiamo depressi e invochiamo aiuto.

F. Forrester Church nel suo libro "Entertaining Angels: A Guide to Heaven" indica tre tipi di preghiera: il primo è la confessione, durante la quale ci riconciliamo con il nemico dentro di noi. Il secon-

do tipo di preghiera ci unisce agli altri e consiste nel chiedere benedizioni per altre persone e per situazioni che ci stanno a cuore. Il terzo tipo comporta dire "sì" alla vita e consacrarsi a Dio; questo è il modo in cui esprimiamo gratitudine e fiducia nell'universo.

La preghiera è personale, e ciascuno ha il suo proprio modo di pregare, ma essenzialmente si tratta di esprimersi verbalmente con Dio. Possiamo essere molto precisi dicendo esattamente che cosa desideriamo, oppure possiamo chiedere la benedizione dell'abbondanza divina, confidando che tutto andrà nel modo giusto. La preghiera può aiutarci a centrarci e riportarci sulla strada giusta. La preghiera è il modo di parlare con gli angeli, e la meditazione è porsi in ascolto della loro risposta. La preghiera è una richiesta di intercessione divina, sia per noi che per gli altri.

Quando ti rivolgi agli angeli, prega "come se fosse già avvenuto"; in altre parole, ringraziali in anticipo per essersi occupati dei tuoi fardelli. Prega che sia fatto così in Cielo come in terra, per il massimo bene di tutti gli interessati. Quando preghi gli angeli ricordati che lavorano per il potere supremo (cioè Dio, o qualunque altro termine tu usi per descrivere la massima forza spirituale nella tua vita). Nelle tue preghiere ringrazia sempre Dio e gli angeli, e chiedi che ti benedicano e ti diano la pace.

Come crearsi un altare

Un altare è uno spazio dedicato a mettere a fuoco cose attinenti alla vita spirituale. Nelle chiese è un tavolo su cui si depongono le offerte fatte a Dio, come il pane e il vino della Comunione. Forse hai già in casa tua un altare; molte persone ce l'hanno al giorno d'oggi. Se non ce l'hai, puoi aver voglia di creartene uno per avere un punto di riferimento per le tue attività spirituali. Raccogli dei piccoli oggetti che ti sono cari, come quadretti, statuine, un vaso da fiori, un rosario, cristalli, ciottoli, conchiglie, icone, un brucia-incenso, qualsiasi cosa tu senta adatta. Trova uno spazio libero per il tuo altare; possono andar bene un tavolino, lo scaffale di una libreria, il piano di un cassettone, un davanzale. Se ti imbarazza che qualcuno possa vederlo, trova un posto appartato nella tua stanza; puoi renderlo così semplice che nessuno lo noterà. Per un tocco di colore mettici una bella tovaglietta, e trova sempre lo spazio per una candela che illumini e purifichi l'atmosfera. Agli angeli piacciono moltissimo le candele e ne sono attratti.

Quando hai creato il tuo altare, accendi la candela e sieditici davanti in silenzio: assorbi la bellezza e chiedi agli angeli di unirsi a te. Puoi anche ricorrere ad una musica che dia un senso di ispirazione e di pace, ricordando che gli angeli sono particolarmente attratti dall'arpa e dal flauto. Brucia dell'incenso, se vuoi. Lasciati invadere dalla gioia, dall'amore e dall'umorismo divino mentre fai la tua contemplazione spirituale e inala la luce dorata che hai creato.

Sommario

Metodo

Meditare, centrarsi, e creare uno spazio per la contemplazione spirituale sono mezzi per attrarre e conoscere gli angeli.

Angeli che possono essere di aiuto

Invoca gli angeli che si uniscano a te nella meditazione.

Strumenti e idee

1. Fai una meditazione con gli angeli come mezzo per collegarti con il piano divino.
2. Impara a riservare dei brevi momenti durante il giorno per allinearti e collegarti con gli angeli affinché ti ispirino. Centrati ogni volta che senti la spinta a reagire eccessivamente o ad etichettare una situazione come buona o cattiva.
3. Prega. Esprimi verbalmente il tuo ardente desiderio di pace e comunione con gli angeli.
4. Crea un altare come luogo di meditazione e ispirazione.
5. Collegati con la bellezza spirituale della vita per mezzo di fiori, musica, lume di candela: gli elementi che attraggono gli angeli.

CAPITOLO XXII

Come notare gli angeli nella vita quotidiana

È divertente notare quante canzoni parlino degli angeli, come siano rappresentati nell'arte e quanto se ne parli nella vita quotidiana. Per vita quotidiana intendo la routine della nostra vita che comprende la realtà esterna; per esempio, ascoltare la radio, guardare la TV, spostarsi in macchina, notare le persone per la strada. Quando diventiamo consapevoli degli angeli, è divertente osservare quanto spesso sentiamo ripetere la parola *angelo* ogni giorno, e quanto spesso vediamo degli angeli nell'arte e perfino nelle persone.

Quasi tutti usciamo almeno una volta al giorno, e la maggior parte di noi ascolta musica da una cassetta o alla radio, a casa o in macchina. In quasi tutti i negozi e ristoranti si ascolta musica: comincia a prestar attenzione a quanto spesso senti la parola *angelo* nelle canzoni, riguarda i tuoi vecchi dischi e nota quante volte questo termine ritorna nei titoli.

Quando vai al supermercato o in farmacia, osserva quanti prodotti, dalla carta igienica al profumo, dalla pasta al liquore, usano la parola *angelo*. Una volta il mio amico ed io decidemmo di fare una cena a base di portate angeliche, con capelli d'angelo come primo e pane degli angeli come dessert, a cui aggiungemmo altri piatti intonati al tema. Molti prodotti portano dei nomi che hanno a che fare con il Cielo o il Paradiso, oppure usano il nome di angeli particolari sull'etichetta.

Quando vedete dei quadri o delle statue, cercate gli angeli: può darsi che passiate loro vicino senza neanche accorgervene.

Ne troverete sulle copertine di libri e riviste, ed è divertente vedere come gli artisti contemporanei li raffigurino. Alcuni artisti visionari della Nuova Era hanno creato dei quadri di angeli particolarmente belli; vi sono cartoline di augurio per tutte le occasioni e tutte le stagioni che li raffigurano, e i musei sono pieni di statue e quadri di angeli.

Se ne trovano perfino in televisione; sul piccolo schermo, infatti, arrivano spesso film sugli angeli, vecchi e nuovi. Ogni tanto si sente parlare nel notiziario o in uno spettacolo popolare di un angelo del momento, cioè di un essere umano che ha agito come salvatore: sia che salvino qualcuno da un pericolo o dalle forze del male, questi angeli sono grandi ispiratori e meriterebbero che se ne parlasse più spesso; se senti di un disastro in cui solo poche persone sono rimaste ferite, sta' sicuro che c'è stato l'intervento di un aiuto invisibile dal Cielo.

È divertente vedere gli angeli nelle nuvole, e alle volte si mostrano nei riflessi del vetro o dell'acqua. Ho scattato delle fotografie in cui appaiono strane macchie di luce che a me sono sembrate angeli. Una volta ho preso una foto di due mie amiche, ma una di loro è riuscita così sovraesposta che la si vedeva a stento; questo non mi ha per niente sorpreso perché è una persona così piena di luce da sembrare proprio un angelo! Macchie su antichi edifici, schizzi di pittura, formazioni di rocce e strane luci nel cielo, tutte queste cose possono contenere immagini angeliche.

Accrescere la tua consapevolezza degli angeli nella vita quotidiana ti aiuterà a crearti concetti circa la loro natura e il modo in cui possano esserti d'aiuto.

Se il tuo interesse per l'argomento aumenta, ti farà certo piacere leggere altro in proposito: diversi libri sugli angeli sono indicati nella quinta parte, insieme ad altre fonti d'informazione che accresceranno la tua conoscenza e la tua comprensione degli angeli.

CAPITOLO XXIII

Come riconoscere i segni del gioco degli angeli

Il lavoro degli angeli è effettivamente il gioco. Quando vuoi attrarre gli angeli nella tua vita, devi poter riconoscere i segni del gioco che indica la loro presenza. Riconoscere e apprezzare gli angeli è importante al fine di mantenere vivo e significativo il tuo rapporto con loro.

Uno dei significati di gioco è "movimento libero". Il gioco non limita né controlla nessuno ed è anche un mezzo per la comunicazione fra le specie: gli esseri umani, ad esempio, giocano con i delfini, e così pure con i cani e i gatti. Un altro esempio di questo tipo di comunicazione è fra gli angeli e gli uomini.

Uno dei mezzi con cui gli angeli giocano con noi è la sincronicità, dettagliatamente descritta al capitolo VI nel paragrafo sugli agenti del sincronismo. Fondamentalmente si tratta di una coincidenza che assume un significato che va oltre l'ovvietà: quando giocano con noi, gli angeli ce lo fanno sapere, combinando coincidenze e incontri favorevoli.

Un altro loro modo di giocare con noi è intervenendo con l'umorismo nei nostri momenti più seri; possono far sì che si verifichi qualcosa di estremamente ridicolo proprio quando non ne puoi più.

Inspiegabili sensazioni di pace e di benessere indicano che gli angeli stanno giocando intorno a te: vedili con la mente mentre giocano e mettono in fuga i pensieri negativi e le situazioni preoccupanti che turbano la tua pace mentale, visualizzali mentre acchiappano le cose negative e le fanno diventare positive prima che ti arrivino addosso.

Gli angeli si divertono a giocare con noi il gioco della fortuna.

Questa ha l'apparenza di un dono dall'universo, ma effettivamente siamo noi a crearla col credere di meritarcela. Ed in tal caso gli angeli fan sì che duri a lungo. Il motivo per cui dico che la fortuna è un gioco sta nel fatto che comporta un certo tipo di intervento da parte nostra: come in tutti i giochi, se vogliamo vincere, ci sono occasioni che dobbiamo afferrare e azioni che dobbiamo intraprendere; gli angeli ci aiutano solo a capire che cos'è la fortuna.

La speranza è presente quando ci sono gli angeli, e c'è sempre speranza: è un seme che essi piantano nella nostra coscienza, un seme che innaffiano e concimano perché cresca e fiorisca nella nostra vita. Speranza e fede possono guarire le malattie sia fisiche sia mentali, dandoci la volontà di trovare il modo per farlo.

Giocare con gli angeli può darci l'impressione di essere così leggeri che potremmo semplicemente volarcene via, tanto leggeri da poterci anche dimenticare di avere un corpo. Questa esperienza è pura gioia, è un'esperienza delle "vette" di puro amore, è un dono degli angeli per farci sapere che sono vicini e che meritiamo di sentirci bene.

Capire e riconoscere i segni indicatori del gioco degli angeli nella nostra vita ci aiuta a prolungare i sentimenti positivi e a conseguire un rapporto più profondo e più stretto con loro. Ogni volta che chiedi agli angeli di aiutarti in qualche cosa, cerca i segni del loro gioco; quindi ringraziali e raccomanda loro di continuare così.

CAPITOLO XXIV

Abiti che piacciono agli angeli

Un modo di attrarre gli angeli è di indossare il genere di abiti che loro amano. Ormai avrai probabilmente un'idea della qualità degli angeli che ti circondano, e indossare qualcosa che faccia loro piacere è una scelta personale basata sulla percezione e sull'idea che tu hai di loro. Ecco alcune idee che ho trovato leggendo libri sugli angeli e parlandone con la gente.

Colori da indossare per attrarre particolari angeli

Angeli custodi: rosa e verde chiaro.
Angeli guaritori: blu zaffiro scuro.
Angeli della nascita: azzurro cielo.
Angeli delle festività e della musica: bianco.
Angeli della natura: verde mela.
Angeli dell'arte e della saggezza: giallo.
Serafini (i "fiammeggianti", il primo coro di angeli e il più vicino al trono di Dio): rosso cremisi.
Cherubini (il coro successivo): azzurro.
Arcangelo Michele: verde scuro, azzurro brillante, oro e rosa.
Arcangelo Raffaele: azzurro pallido e verdi teneri.
Arcangelo Gabriele: toni di rossiccio, di marrone e verdi scuri.

Colori da indossare per attrarre la maggior parte degli angeli

Studia i colori madreperlacei di una conchiglia e scegli degli abiti in varie combinazioni di queste leggere tonalità pastello che ti faranno sentire lieve e celestiale, il che non potrà che attrarre gli angeli.

Tipi di abiti da indossare

Abiti fluenti che drappeggiano il corpo.

Abiti leggeri che il vento fa ondeggiare, facendoti sentire parte della natura.

Costumi da pagliaccio che fanno ridere gli altri.

Costumi da angelo con ali e aureole.

Vestiti che ti donano e ti fanno sentire a tuo agio.

Qualsiasi vestito bianco che irradi luce intorno a te.

Essenze floreali che attraggono gli angeli

Si dice che quando gli angeli sono vicini, specialmente gli angeli custodi, si senta il profumo di gelsomino e di rosa. L'odore del pino pare attragga gli angeli guaritori e si sente quando essi sono presenti. Il profumo di legno di sandalo si dice piaccia ai dispensatori di creatività e alle muse.

Assegna dei profumi agli angeli che vuoi aver vicini e metti fiori in casa, brucia incenso o usa questi profumi su di te. Ad esempio:

Caprifoglio: i messaggeri.

Gardenia: i banditori di preoccupazioni e gli agenti della prosperità.

Giacinto: angeli dell'anima.

Lillà: allenatori alla felicità.

Altre idee

Quando ti trovi in una situazione difficile, immagina di avere un'aureola e circondati di luce bianca. Rivesti di luce bianca anche la tua macchina, perché tu sia protetto sulla strada. Immagina la tua casa avvolta in un'aura di luce bianca per proteggerti da forze negative.

Indossare qualcosa che piace agli angeli è divertente e funziona perché gli angeli amano partecipare a cose divertenti. È un gioco tuo di cui inventi tu stesso le regole; perciò usa la tua intuizione. Se senti fortemente che un certo colore o un certo profumo sono appropriati per attrarre determinati angeli, introducili nella tua vita e gli angeli si avvicineranno.

QUARTA PARTE

Come vivere una vita angelica

Note sulla quarta parte

Uno stile di vita angelico

La quarta parte tratta dello stile di vita angelico, il che non vuol dire che improvvisamente tu diventi un angioletto perfetto in tutto ciò che fai; la perfezione non c'entra affatto: la perfezione è noiosa e gli angeli lo sanno. Vivere una vita angelica significa scegliere di incorporare la leggerezza* in tutto ciò che fai. Per introdurla nella tua vita, dovrai farle più posto. È con la leggerezza che chiami gli angeli a far parte della tua quotidianità, e così è impossibile avere gli uni senza avere l'altra. La quarta parte tratta dei mezzi con cui puoi far posto ad entrambi nel tuo vivere quotidiano.

Il capitolo XXV tratta del perdono nei confronti di te stesso e degli altri come mezzo per lasciar andare il passato. Perdonare è lasciar andare. Praticando il perdono, apri molti canali alla leggerezza.

Il capitolo XXVI esplora la differenza tra empatia e simpatia. È alquanto probabile che tu sia una persona assai sensibile e che tu ti senta molto giù se coloro che ti circondano stanno male: non possiamo ignorare i nostri amici quando soffrono e neanche noi vorremmo essere ignorati, ma è utile conoscere alcune tecniche per trattare le sofferenze e i problemi degli altri senza farci deprimere. In effetti, con animo leggero sarai in grado di aiutarli ancora di più.

Ma aiutare gli altri con animo leggero richiede senso di responsabilità. Il capitolo XXVII, dedicato alle conseguenze del comportamento "a cuor leggero", ti parla dell'equilibrio a cui devi tendere quando hai adottato la filosofia della leggerezza.

* N.d.R.: *Light* in inglese è *luce*, ma anche *lieve*, *leggero*: questo intraducibile gioco di parole ritornerà più volte nel testo.

Il capitolo XXVIII tratta dell'illuminazione in rapporto agli angeli, come possibile mezzo per incorporare la leggerezza nel tuo cammino spirituale.

Gli angeli si divertono al gioco del mettere alla prova gli esseri umani "a casaccio" (ciò è descritto nel capitolo XXIX), allo scopo di rendere leggeri e svegli i partecipanti.

Il programma angelico di salute e bellezza nel capitolo XXX dà una serie di modi in cui puoi alleggerirti fisicamente, dando ancor più spazio alla leggerezza nella tua vita.

I capitoli XXXI e XXXII prendono in considerazione i fatti che intralciano la leggerezza e che non sono per niente divertenti. Gli argomenti trattati vanno visti come mezzi per approfondire le ragioni e i modi in cui noi esseri umani sperimentiamo l'aspetto "basso" degli alti e bassi della vita. Idealmente, quanto più impariamo riguardo al basso, tanto più facile dovrebbe essere starne lontani e incorporare maggiormente i livelli luminosi (più "alti") nel nostro stile di vita.

L'informazione contenuta nella quarta parte integra i metodi della parte precedente e ti aiuterà ad ampliarli e a personalizzarli. Mentre leggi la quarta parte, considera quali angeli descritti nella terza possono aiutarti per vivere una vita più angelica.

Benvenuto nello stile di vita della luce e degli angeli!

CAPITOLO XXV

Perdonare e lasciare andare le redini

Guarda gli esseri umani su questo pianeta come se offrissero amore, oppure come se, pieni di paura, invocassero amore.

Gerald Jampolsky

Perdonare significa smettere di provare collera e risentimento verso un altro per le offese che tu ritieni abbia commesso. L'atto del perdono ti libera dal risentimento e dalla collera cosicché queste emozioni negative smettono di logorarti. Il vero perdono è una lezione difficile se noi siamo convinti che l'altro ci ha fatto del male intenzionalmente; noi vorremmo che fosse l'altro a chiederci di perdonarlo, ma lui può non essere d'accordo sul modo in cui noi percepiamo la situazione. Che un'azione negativa sia stata diretta a noi intenzionalmente o no non ha importanza: neanche i fatti accessori alla situazione importano realmente (a meno che non si sia in tribunale), perché ciò che genera problemi è il modo in cui noi percepiamo la situazione e il sentimento che tale percezione suscita in noi. Il dolore, la collera e il risentimento accumulati nella nostra coscienza, quando non perdoniamo e non lasciamo andare le redini, possono avere gravi ripercussioni nella nostra vita.

Ricerche odierne hanno trovato un collegamento fra collera e risentimento inespressi e la tendenza a sviluppare il cancro ed altre

malattie: collera e risentimento corrodono la nostra felicità e offuscano il presente, perché è difficile essere felici quando la mente è bloccata su situazioni passate che sono state causa di sofferenza. La pratica del perdono ci libera dalle limitazioni del passato, elimina la negatività e ci dà carta bianca per il presente.

Talvolta, le persone che amiamo di più sono le più difficili da perdonare. Se ci sono delle persone che trovi particolarmente difficili da perdonare, scrivi un biglietto di perdono al loro angelo superiore. Il problema può essere che tu non sappia *come* perdonare: coltiva la volontà di lasciare le redini della situazione, scrivi o parla con l'angelo superiore dell'altro e fai sapere che sei disposto a perdonare e a dimenticare, e continua ad essere felice. Immagina i vostri due angeli superiori che parlano fra di loro e spianano le incomprensioni fra di voi, concludendo in pace e con una bella risata. La buona volontà è l'ingrediente-chiave da parte tua; lascia che gli angeli facciano il resto.

Secondo Emmet Fox: "Quando nutri risentimento contro qualcuno, sei legato a quella persona da un legame cosmico, una vera catena, anche se mentale. Una corda cosmica ti unisce alla cosa che odii, ed è possibile che la persona che ami di meno al mondo sia proprio quella a cui ti attacchi con un gancio più forte dell'acciaio." Risentimento e collera possono avere un effetto valanga nella tua mente: proprio come una valanga raccoglie sempre più neve mentre precipita giù per la montagna, così la collera viene alimentata via via che la mente accumula percezioni errate. In altre parole, se una piccola offesa non è lasciata andare immediatamente se ci si attacca ad essa, questa può diventare nella tua mente un'offesa immensa, difficile da perdonare.

Abraham Lincoln fu criticato una volta per il modo in cui trattava i suoi "nemici". Rispose a questa critica, dicendo:

«Forse che non distruggo i miei nemici, quando me li faccio "amici"?»

A un certo punto della tua vita può esserti stato detto che devi amare i tuoi nemici. Questo è più presto detto che fatto, specialmente se siamo noi i nostri peggiori nemici. Quando è così, di solito siamo gli ultimi a rendercene conto, perché non possiamo uscire da noi stessi e vedere con obiettività totale gli attacchi che sferriamo contro di noi.

Un giorno, mentre ero al volante, continuavo a notare tutto ciò che non andava nelle altre macchine sulla strada: una aveva un fanalino di coda spento, un'altra sputava fumo nero dal tubo di scappamento, e un'altra ancora aveva una gomma consunta. Poi mi resi conto che, se la mia auto avesse avuto difetti del genere, io non me ne sarei accorta dato che ero occupata a guidare; a meno che non avessi fermato la macchina, fossi scesa e avessi osservato la mia auto in movimento, non avrei mai saputo che cosa c'era che non andava. Beh, ma come facciamo a uscire dalla nostra vita e veramente notare tutte le cose che dovremmo mettere a posto? Non possiamo effettivamente uscire e farci un giro intorno; possiamo però diventare più consapevoli del modo in cui sabotiamo noi stessi, comportandoci come il nostro peggior nemico.

La chiave è adottare uno schema di consapevolezza tale da poter individuare e cambiare i pensieri negativi che rivolgiamo *contro noi stessi*. Imparare a perdonarci è estremamente importante, perché quando si tratta di perdonare siamo molto duri con noi stessi. Se il senso di colpa ti impedisce di perdonarti, lavora prima su come lasciar andare il senso di colpa: esso consiste in risentimento inespresso e paura o anticipazione della punizione o di una reazione dura da parte degli altri. Se una situazione relazionale ti fa sentire in colpa, potrebbe voler dire che tu effettivamente senti che quella persona sta cercando di controllarti o spingerti a fare qualcosa che non vuoi fare: questo alimenta il risentimento. Proviamo risentimento quando ci sembra che il nostro tempo sia sprecato, ma la maggior parte di noi fa cose per gli altri perché crede di "doverle fare". Situazioni che comportano un "dover fare" o un vivere secondo le aspettative altrui alimentano il risentimento, che a sua volta nutre il senso di colpa, che è ricerca di un modo di punire; e la punizione significa dolore.

Il senso di colpa può anche venire a galla quando ti senti "troppo bene". Può darsi che nel tuo cervello ci sia un programma che dice che non ti meriti di sentirti bene: "Come osi sentirti bene quando c'è chi si sente male?"

Forse ti senti colpevole perché tu hai così tanto mentre gli altri hanno così poco, e te li immagini disapprovanti e invidiosi della tua felicità. Il perdono è un atto di amore incondizionato, e dunque noi dobbiamo amare noi stessi incondizionatamente e trattarci bene. In definitiva, il senso di colpa ha lo stesso effetto della collera e del risentimento inespressi: ci si può letteralmente ammalare di senso di colpa.

In conclusione, non sarai felice come meriti di essere se il senso di

colpa e l'odio abitano la tua coscienza. Qualunque sia la causa dell'odio, cerca di liberartene e non punirti senza ragione. Chiedi agli angeli che ti aiutino e sii pronto a liberarti dell'odio. Chiama i tuoi sostenitori: ti vogliono bene in tutti i modi. Il loro incitamento suona così: "Non arrenderti; ci piaci come sei e siamo orgogliosi di te!" Rallegrati con loro e impara ad amarti incondizionatamente senza tener conto degli stupidi errori che hai commesso in passato. Tutti quanti abbiamo il diritto di renderci ridicoli purché sappiamo farci su una risata, vedendo quanto siamo buffi. Allora, sii più leggero e non essere così severo con te stesso!

Compila una lista delle cose che hai fatto e di cui vuoi essere perdonato; pensa alle azioni compiute che possono impedirti di godere di una felicità incondizionata, e dichiara formalmente che tu perdoni te stesso per questi fatti. Chiedi al tuo angelo custode di aiutarti a mollar la presa sulle varie situazioni e di trovare lui il modo, mentre tu ti concentri sulla tua buona volontà di lasciar andare tutto il contenuto della tua lista. Segue un esempio per una lista.

"Formalmente e volentieri perdono me stesso per le seguenti situazioni:

1. essermi lamentato;
2. aver dimenticato quanto sono fortunato;
3. aver ascoltato critiche e averle fatte mie;
4. aver dimenticato che in qualunque momento posso cambiare la mia percezione e vedere gli altri e me stesso come innocenti;
5. aver incolpato qualcuno;
6. essermi sentito colpevole;
7. essermi arrabbiato;
8. aver condizionato qualcuno o qualcosa;
9. essermi preoccupato;
10. aver provato invidia, gelosia e cupidigia;
11. aver ecceduto nel mangiare mettendo a repentaglio la mia salute;
12. essere stato negativo;
13. aver perso la fede e non aver perseverato;
14. aver coltivato programmi cerebrali negativi;
15. aver dimenticato di chiamare gli angeli nel bisogno."

Finita la lista, cerca di vedere quanto sei buffo e commovente, e ama la tua umanità. Se c'è qualcuno che hai difficoltà a perdonare, compila una lista delle sue offese e poi lasciale andare, e ricordati di vedere il lato umoristico. Chiedi sempre agli angeli di aiutarti a lasciar andare il contenuto delle tue liste e di trasformare l'energia.

La pratica del perdono ti avvicina alla felicità senza ragione, ti libera dal passato, ti permette libertà nel presente, cancella i limiti e così libera il futuro. Il perdono ci consente di essere felici nel presente senza che il senso di colpa, la collera e il risentimento ci causino sofferenza. Perdonare incondizionatamente te stesso e gli altri è la chiave per lasciar andare il passato e sanare il presente. Il perdono è un atto d'amore, e come dice Louis Gittner: "L'amore può trasformare una strada senza uscita in un'autostrada."

Suggerimenti per la pratica

1. Se ci sono persone o tuoi cari che trovi difficile perdonare, scrivi una lettera di perdono al loro angelo superiore.
2. Se ci sono persone che devi perdonare, visualizza l'incontro con loro o con il loro angelo superiore per rischiarare l'atmosfera.
3. Se, per un motivo o per l'altro, sei severo con te stesso, scrivi una lista di perdono come descritta precedentemente e consegnala agli angeli.
4. Adotta un sistema per individuare e intercettare i pensieri negativi diretti a te stesso o agli altri; poi trasformali oppure buttali via.
5. Se sei il peggior nemico di te stesso, fai amicizia con te. Se ci sono troppi "dovrei" e sensi di colpa nella tua quotidianità, è segno che hai bisogno di perdonarti di non essere "perfetto" e incorporare gli angeli nella tua vita; è anche segno che hai bisogno di giocare e di divertirti. Creati un sentimento di leggerezza verso te stesso chiamando gli angeli o scrivendo loro una dichiarazione formale di auto-perdono. Leggi e fai tua qualsiasi informazione su come amare se stessi ed alzare il livello di autostima.

La seguente "Meditazione di Bontà Amorevole", tratta dalla tradizione del Buddhismo Theravada, è citata nel libro di Rick Fields "Chop Wood, Carry Water".

«Se qualcuno mi ha fatto male o danno, volontariamente o involontariamente, con pensiero, parola o azione, lo perdono liberamente.

E io pure chiedo perdono se ho fatto male o danno a qualcuno, volontariamente o involontariamente con pensiero, parola o azione.

Che io possa essere felice.

Che io possa essere in pace.

Che io possa essere libero.

Che i miei amici possano essere felici.
Che i miei amici possano essere in pace.
Che i miei amici possano essere liberi.
Che i miei nemici possano essere felici.
Che i miei nemici possano essere in pace.
Che i miei nemici possano essere liberi.
Che tutti gli esseri possano essere felici.
Che tutti gli esseri possano essere in pace.
Che tutti gli esseri possano essere liberi.»

CAPITOLO XXVI

Empatia contro simpatia

C'è una sottile differenza fra l'empatia e la simpatia. L'empatia è comprendere i sentimenti di un'altra persona senza farsi coinvolgere. Quando abbiamo simpatia* per qualcuno, entriamo in contatto con lui e soffriamo quello che lui soffre. Se proviamo empatia, riusciamo a rimanere felici anche se lui è triste, e quindi possiamo aiutarlo comprendendo e riconoscendo la sua sofferenza senza provarla noi stessi. Rimanere felici e d'animo leggero, purché non siamo direttivi e prepotenti, ci consente di sollevare gli altri, a tempo debito.

La simpatia include un elemento di pietà e di commiserazione che non è d'aiuto, e può avere l'effetto di far continuare un processo di abbattimento, come un uomo su una slitta che sta scendendo a precipizio verso un disastro e si ferma per farti salire. Se lo fai, vai giù con lui; se invece lo fermi per fargli capire dove sta andando, lo aiuti.

L'empatia trasmette un messaggio di parità e rafforza l'autostima: non ti metti al di sopra degli altri offrendoti di aiutarli, e neppure ti abbassi e stai male anche tu. Con l'empatia tu lasci che la persona sia se stessa e che faccia le sue esperienze, mentre tu sei presente come ascoltatore premuroso e incondizionato; l'ascolto incondizionato è un'arte rara e delicata. Ascoltare con apertura di cuore e di mente senza aspettative, proiezioni, investimento emotivo o giudizio è un'arte difficile da padroneggiare, e gli angeli possono venire in aiuto.

* N.d.R.: Qui intesa in senso etimologico, dal greco *syn* + *pathos*, cioè "soffrire insieme", "condividere la passione".

Sei il tipo di persona a cui gli altri vengono a parlare dei loro problemi e dei loro dispiaceri? Sei ricercato da chi vuol parlare di sé in generale? Se così è, consideralo un gran bel complimento, poiché significa che sei stimato. È importante imparare ad ascoltare senza che questo interferisca o danneggi la tua psiche, ed è anche bene sapere in che modo gli angeli ti possono aiutare ad aiutare gli altri.

Innanzitutto chiedi loro che ti proteggano dal reagire emotivamente ai problemi altrui. Ciò significa che devi essere centrato in te stesso quando ascolti gli altri che parlano della loro vita e delle loro percezioni: pratica l'ascolto senza pensare cose del tipo "questo è bene... questo è male... dovresti... lui dovrebbe... lei non dovrebbe" e così via; essenzialmente cerca di liberare la tua mente da giudizi di qualsiasi genere. Vedi la situazione così com'è e cerca di liberarla quanto più è possibile dalle tue proiezioni, e cerca di non "reagire" e "rapportarti" con notizie che riguardano altri, indipendentemente da quanto essi ti stiano a cuore. Se qualcuno ti sta parlando di un rapporto, non prendere le parti di nessuno: se lo fai, anche solo nella tua mente, presto ti troverai a identificarti con l'uno o con l'altro e ad essere coinvolto emotivamente nel conflitto, in tal modo ingrandendo il problema della persona che stai cercando di aiutare, e rafforzando il malanimo fra i due.

Eccoti una tecnica che renderà più facile ascoltare totalmente qualcuno, al tempo stesso evitando la trappola del coinvolgimento emotivo nel suo conflitto. Quando ascolti qualcuno cerca di afferrare che cosa dice realmente. E ripeti le frasi-chiave: ad esempio, un'amica dice: « ...mi ha fatto veramente arrabbiare oggi, perché è andato in un posto senza di me e lo sapeva che volevo andarci con lui.»

Ripetile: «Sei veramente arrabbiata perché volevi andare a ..... e ..... non ti ci ha portato.»

Lei saprà che la stai ascoltando e continuerà: «Me lo fa sempre e ho paura che non voglia più stare con me.» Ripeti: «Hai paura che ..... vada per i fatti suoi senza di te.»

Tu hai saputo qualcosa di più e ora vedi che la tua amica è assalita dalla paura di un potenziale rifiuto.

Ripetendo quello che ha detto il tuo interlocutore, gli consenti di dirigere la conversazione sui punti nevralgici del problema. Quando il momento sembra opportuno, puoi metterlo di fronte ai veri problemi che lo sconvolgono. Ricordati che i sentimenti sono reali e che lui sta soffrendo, sia che tu o chiunque altro siate d'accordo o meno; i fatti

sono privi d'importanza, la sola cosa che importa è *come* e *perché* la situazione lo fa soffrire. Naturalmente, nessuno si aspetta che tu sia un consigliere professionista, ma non fa mai male imparare e praticare quei modi di ascoltare gli altri che fanno loro capire che sono ascoltati e compresi, e questo senza lasciarsi coinvolgere nella sofferenza. In questo modo pratichi l'empatia e tralasci la simpatia.

Se le persone parlano a non più finire sul comportamento di qualcun altro nella loro vita, nota come spesso stiano effettivamente descrivendo se stesse; se ti senti spinto a metterlo in evidenza, vedi di farlo in maniera amorevole.

Gli angeli ti possono aiutare in tanti modi. Quando sei con qualcuno che ti è caro e che sta passando un brutto momento, chiedi loro di circondare la stanza con la luce bianca-rosea-dorata della guarigione e dell'amore; chiedi al tuo angelo custode di parlare con l'angelo custode dell'altra persona perché ti dia una comprensione profonda della sua sofferenza e ti guidi ad essere d'aiuto nel modo migliore. Chiedi che gli angeli e il tuo angelo custode ti aiutino a restare centrato e sgombro dall'identificazione con una sofferenza che non è tua. Chiedi agli angeli custodi dell'altra persona di farle sapere che si può fidare, che non porrai condizioni, che non giudicherai o reagirai, ma che semplicemente ascolterai; chiedi al tuo angelo custode di aiutarti a comportarti così.

Il tuo obiettivo generale sarà di contribuire a un certo punto con un po' di umorismo, di comunicare il buonumore: fallo con molta delicatezza e chiedi l'aiuto degli angeli, perché è una delle loro specialità. Chiedi agli angeli custodi, sia il tuo che quello dell'altro, di darvi ogni tanto lo sfogo di qualche risata, che ti aiuterà a chiarire i punti cruciali, libererà sia te sia chi stai aiutando e suggerirà ad entrambi soluzioni creative ai vari problemi. Le risate sono anche un buon sistema per far conoscere "l'aiuto angelico" a chi non fosse consapevole della sua esistenza.

Quando le persone vedono la luce e si alleggeriscono, diventano più ricettive nei confronti degli angeli. Vedi se qualcuno dei metodi proposti nella terza parte potrebbe aiutarle e anche quali storie di angeli potresti raccontar loro; informale che hanno un angelo custode sempre presente per proteggerle e guidarle verso un modo più felice di essere. Incoraggiale a provare insieme a te qualcuno dei metodi, come, ad esempio, scrivere agli angeli custodi di persone che hanno fatto loro del male, oppure scrivere qualche dichiarazione agli angeli

riguardo ai cambiamenti positivi che vogliono introdurre nella loro vita. Chiedi che gli angeli benedicano tutti voi mandandovi luce e guarigione.

E poi pensa, tutto sommato, a quanto impari ascoltando gli altri; esamina se ti sono rimaste delle tensioni da questi incontri, trattando i loro problemi. Annota il tutto sul tuo diario angelico o semplicemente meditaci sopra; in qualche modo, elabora l'informazione che assorbi. Sappi che puoi proteggere il tuo centro e rimanere felice quando gli altri sono tristi; sappi qual è la differenza fra empatia e simpatia; sappi di poter aiutare gli altri semplicemente ascoltandoli incondizionatamente; sappi che gli angeli ti possono aiutare a mettere in pratica tutto questo.

CAPITOLO XXVII

Le conseguenze di un comportamento "leggero"

Illúminati!
Steve Bucher

Prenderti alla leggera e comportarti a cuor leggero hanno un effetto favorevole su tutti gli aspetti della tua vita. Chi si comporta così non vuol mai offendere o far del male agli altri con il suo comportamento, per cui è importante esaminare precisamente che cosa s'intende quando si dice "prendersi alla leggera" e "non prendere sul serio" quasi nulla.

Per cominciare, come mai gli angeli vogliono che noi diventiamo più simili a loro, prendendoci alla leggera? È soprattutto una questione di fiducia. In quanto esseri umani, noi abbiamo da affrontare fondamentali problemi di sopravvivenza tutti i giorni: assicurarci di avere acqua da bere, cibo da mangiare e riparo e sicurezza a nostra protezione. Per alcune persone, queste necessità sono soddisfatte senza che debbano preoccuparsene, ma la maggior parte di noi lavora per ottenere il denaro per pagare le cose essenziali. Insieme al lavoro viene una certa quantità di tensione e preoccupazione circa l'avere abbastanza per andare avanti e il riuscire a trovare anche del tempo per un po' di divertimento e di creatività. Gli angeli la vedono così: se noi riusciamo a fidarci e ad aver fede in loro e nelle leggi di un universo di abbondanza, saremo provvisti di tutto senza doverci preoccupare. A nostra volta non dovremo prendere la questione della sopravvivenza così sul serio, ma potremo

essere più allegri e il nostro lavoro potrà essere un gioco.

La protezione angelica assume la forma di un angelo custode che è sempre al tuo fianco; ti fornisce vitto e alloggio mandando messaggi attraverso il tuo sé superiore che ti guidi nella direzione della carriera e delle opportunità giuste. Naturalmente, gli angeli lo fanno soltanto se tu lo vuoi; per cui tu o il tuo sé superiore dovete chiederlo. La sola cosa che gli angeli non possono fare è di vivere la nostra vita al posto nostro, però sono disposti ad aiutarci negli eventi seri di ogni giorno, cosicché noi possiamo essere più leggeri e più creativi, e quindi anche più simpatici.

Gli angeli vogliono eliminare dalla nostra vita la solennità e il pessimismo che risultano dal reagire a troppe situazioni con troppa serietà e dal creare intorno a noi stessi un campo di gravità più pesante, il che non significa che se i tuoi bambini si fanno male non li devi prendere sul serio, o che se qualcuno veramente chiede il tuo aiuto o la tua empatia non puoi rispondere alla sua richiesta (vedi il capitolo XXVI riguardo all'empatia e alla simpatia e alle tecniche d'ascolto di base). Significa: prenditi i tuoi cari a cuore (e a cuore leggero), ma non con gravità.

Quando quelli che amiamo vengono a noi feriti o con dei problemi seri, possiamo rimanere a cuor leggero e tuttavia far loro capire che li amiamo e che ci prendiamo cura di loro; possiamo restare felici ed ottimisti, anche quando dobbiamo discutere di un argomento "serio" con qualcuno. Gli angeli ti possono aiutare a equilibrare la leggerezza d'animo nella tua vita cosicché nessuno sia offeso dal tuo comportamento (a meno che proprio non voglia sentirsi offeso), perché essi vogliono vedere negli esseri umani una leggerezza affettuosa, *non* mancanza di attenzione. Sii privo di preoccupazione, ma non di premura!

Quando le persone sono di umore serio e grave, possono aversene a male se tu tratti i loro problemi troppo leggermente, quindi è importante raggiungere un giusto equilibrio di leggerezza nei rapporti con gli altri. Ti è mai successo di essere di cattivo umore e di dover stare con una persona allegra? Quando si è depressi può diventare molto irritante averci intorno una persona allegra e leggera. Una volta ero veramente furiosa con un tale per il suo comportamento in una certa situazione, e tutto quello che volevo era scaricare la mia rabbia con qualcuno che stesse ad ascoltarmi. La persona che scelsi continuava a dire:

«Oh, che ragazza sciocca, è proprio sciocca, che sciocchezze!»

Certo, erano sciocchezze, tutto è sciocco, ma non volevo sentirmelo dire in quel momento e non fece che aumentare la mia collera; imparai diverse cose interessanti sul mio conto in quell'occasione. Più tardi mi resi conto che probabilmente mi ero comportata anch'io ripetutamente allo stesso modo con quella persona e forse con la maggior parte dei miei amici: cercando di far notare il lato umoristico, leggero, non stavo in ascolto nel modo più affettuoso e incondizionato.

Se vogliamo comportarci da veri amici, quando siamo con qualcuno che passa un brutto momento è opportuno che regoliamo la nostra leggerezza e la nostra allegria sul livello giusto.

Perciò presta ascolto incondizionato e aspetta il momento adatto: lascia che sia l'altro a offrirti uno spunto per trovare il mezzo di tirarlo un po' su. In questo modo, può lentamente uscire dal suo stato di sofferenza e unirsi a tempo debito alla tua felicità. In altre parole, non vorremmo imporre la leggerezza a nessuno.

Ridere è importante per alleggerire qualsiasi situazione; basta che non sia "ridere in faccia". Se trovi il modo di far ridere qualcuno in momenti di tensione può essere un ottimo sfogo. Quando hai bisogno di risate invoca i trasformatori dell'umore. In tutte le crisi che ho passato, ho notato che a un certo punto c'era bisogno di una bella risata, ed è sempre venuta spontaneamente; perfino ai funerali la gente trova uno sfogo nel riso, il che non significa mancanza di rispetto per il morto; al contrario, è un indice di amore e di apprezzamento.

Se mi sorprendo a dire o a pensare "questo è proprio un affare serio", mi viene immediatamente da ridere. Quando sono obbligata ad occuparmi di "cose serie" e incontro gente esageratamente seria, di nuovo mi viene una gran voglia di farmi una risata; la situazione mi appare veramente comica e anche le persone di solito hanno un aspetto buffo. Trovo divertente cercare di tirar fuori un sorriso o una risata da gente intrappolata nella serietà; ci vuole una certa abilità, ma ci si può riuscire se si ha voglia di provare; naturalmente va sempre fatto con un senso di amore, e non con rabbia o come punizione. Prima di tutto, sorridi immaginando la luce che irradia da te e colpisce il tuo interlocutore. Se questo non dà il risultato sperato, prova con una barzelletta; se anche questa non funziona, forse stai toccando qualcosa di troppo profondo ed è meglio smettere. Penso che le persone che hanno scelto di lavorare con il pubblico siano tenute ad avere un comportamento gradevole; questa è soltanto una mia opinione, ma è pur vero che, quando siamo in mezzo agli altri, un'aria di gentilezza e cordialità crea un disegno di magia nell'universo, un disegno che attrae gli angeli.

Quando ti presenti al mondo a cuor leggero, vuoi che le conseguenze del tuo comportamento siano positive. Non ha senso far lezioni e prediche! Quando le persone si sentono pesanti, depresse, magari anche paranoiche, non c'è niente di peggio che propinare loro il tuo sistema di credenze, come se potesse essere d'aiuto adottare le tue convinzioni o la tua visione del mondo. Può essere particolarmente nocivo se assumi l'atteggiamento di chi si crede migliore degli altri, come certa gente che attribuisce il proprio successo o la propria felicità alle sue convinzioni o alla sua condotta: c'è chi può diventare "dipendente" dalle proprie credenze e non sempre ha delle spiegazioni convincenti per la sua riuscita; si diventa superstiziosi. È facile far sentire male qualcuno, anche peggio di come già si sente, convincendolo che il suo problema sta nella sua incapacità di credere in ciò in cui credi tu. Guarda! Adesso sto facendo lezioni e prediche! Come ti fa sentire? È difficile essere perfetti, vero? Allora tanto vale che ci facciamo una bella risata e non prendiamo troppo sul serio le nostre convinzioni.

Suggerimenti per un comportamento "leggero" responsabile

1. Gli angeli ci vogliono meno compunti e meno preoccupati di tutte le questioni quotidiane riguardanti la sopravvivenza, cosicché siamo più felici e creativi. Ci ricordano di cedere i nostri fardelli a un potere superiore e di affidarci alla loro protezione.
2. Dobbiamo operare un controllo sulla nostra "leggerezza" per essere sicuri di non prendere troppo alla leggera cose che richiedono la nostra amorevole attenzione. Un comportamento non ansioso va bene, purché non diventi sconsiderato.
3. Le conseguenze del comportamento leggero devono essere positive: cioè far prendere la vita in uno spirito di amore.
4. Ridere è una grande liberazione, ma non va fatto se è fuori luogo; sarà l'altro a darci lo spunto per capire quando è il caso di farlo.
5. Guardati dall'imporre la leggerezza agli altri, quando non sono pronti oppure dell'umore giusto.
6. Guardati dalla mentalità che si basa su "sistemi di credenze" in te stesso e negli altri. È più utile la pratica che non la predica su quello che si pratica!
7. Lascia che operi nella tua vita la dinamica del cambiamento; muta le regole quando ti senti bloccato in una pratica troppo rigida.

CAPITOLO XXVIII

Gli angeli e l'illuminazione

Poiché tutto è solo un'apparizione, perfetta nell'essere ciò che è, non avente nulla a che fare con il bene o il male, con l'accettazione o con il rifiuto, allora si può proprio scoppiare a ridere.

Long-Chen-Pa

L'illuminazione è lo stato di essere nella luce. Illuminare significa impartire conoscenza spirituale (intellettuale), mettere in luce qualcosa di essenziale, mentre essere illuminati significa essere liberi da pregiudizi e ignoranza e possedere la conoscenza spirituale che diffonde la luce. Da quanto detto possiamo dedurre che l'illuminazione è lo stato di essere completamente nella luce, totalmente spiritualmente informati, e liberi dal dover giudicare e confrontare. Il contrario dell'illuminazione è uno stato di oscurità mentale; le tende sono tirate e la luce non può entrare.

Secondo la maggior parte dei ricercatori dello spirito, raggiungere l'illuminazione è lo scopo della vita sulla terra. Quando raggiungeremo lo stato di illuminazione, conosceremo le risposte ai problemi di ontologia (la categoria metafisica che pone la domanda "Che cos'è il tutto?") e di teologia (la categoria metafisica che pone la domanda "Perché siamo qui?") In parole povere: Chi è il regista di questo grande film, e io ho davvero una parte da stella o sono solo una comparsa?

Gli angeli sono costantemente in uno stato di luce. Diffondono

luce e ci risvegliano spiritualmente ad ogni occasione: ci mandano dei messaggi che dicono di smettere di confrontare, giudicare e reagire emotivamente ai seri problemi quotidiani. In essenza gli angeli sono l'epitome dell'illuminazione, e vivono nello stesso quartiere (il Cielo) del creatore dell'universo.

Quando cerchiamo l'illuminazione, gli angeli sono i nostri insegnanti perfetti. Il trucco sta nel fatto che, secondo loro, l'esperienza della vita umana è comica e assurda, e davvero troppo seria. Secondo i criteri angelici, una volta capito questo saremo illuminati; e allora, che senso ha darsi da fare per conseguire un certo stato se tutto è considerato ridicolo? La ragione è che ci faremo una bella risata, perché saremo uniti all'umorismo divino che permea tutto l'universo.

È proprio perché ci dimentichiamo di portarci dietro il nostro senso dell'umorismo che ci troviamo bloccati sul sentiero dell'illuminazione. A tutti gli stadi di questo cammino l'umorismo è decisamente necessario, e gli angeli possono esserci d'aiuto offrendoci un po' di leggerezza spirituale; essi ci insegnano che l'illuminazione ci libera dalla serietà della vita, dai lacci delle preoccupazioni per la sopravvivenza e delle percezioni emotive, lacci che si manifestano dapprima nella nostra mente; gli angeli non chiedono di meglio che liberarcene, cosicché possiamo riposarci nella beatitudine del loro regno.

Quando si entra completamente in connessione con gli angeli (il che avviene solo in brevi "anteprime", se non si è ancora raggiunto lo stato di illuminazione cronica), l'esperienza sublime di gioia e beatitudine è indescrivibile: è un momento di libertà totale. Il messaggio degli angeli dice: arrenditi e riposati nell'amore di Dio, e sii tutt'uno con il divino umorismo dell'universo. Più ci avviciniamo a questo stato di divino umorismo e più saremo felici. Ogni passo che muoviamo liberamente verso l'umorismo illuminato moltiplicherà la nostra comprensione della domanda suprema.

L'illuminazione è lo stato in cui ti sei completamente fuso con il tuo sé superiore, il quale è in grado di essere in contatto costante con gli angeli nel regno dei cieli. Pensaci un po'! Un'occasione di divertirti con loro quando vuoi! L'illuminazione è spassosa e la vita *è* assurda. A noi esseri umani piace essere sfidati ad un gioco, e ogni volta che stiamo quasi per essere liberati dalle caratteristiche umane che bloccano l'illuminazione, succede qualcosa: per esempio, arrivi al punto in cui non hai più attaccamento verso il dolore e le sofferenze degli altri, e senti che potresti andare in qualunque punto dell'universo e sopravvivere in totale libertà, ma ecco che arriva un bambino nella tua vita e tutto cambia... adesso hai un insieme di emozioni completamente nuove e degli istinti da seguire e da integrare, come pure una nuova capacità di amare.

A quanto pare, non ti mancheranno mai lezioni da imparare a questo mondo; ma il fatto rende la vita umana divertente e significativa. Se raggiungi l'illuminazione, dovrai pur sempre andare avanti a vivere. Quanto più ti ci avvicini, tanto più il Cielo si avvicina alla realtà della tua vita sulla terra, per cui val la pena di cercare l'illuminazione. Gli angeli ci insegnano ad illuminarci! Un affettuoso umorismo fa sembrare tutto un po' più facile da afferrare e da capire. La maggior parte delle lezioni che dobbiamo imparare su questa terra aumentano la nostra capacità di amare, e l'amore non è pesante: è leggero, ed è il più alto ideale angelico.

Allenati a trovare un affettuoso umorismo in tutto ciò che fai in nome dell'illuminazione: in ogni persona con cui parli, in ogni libro che leggi, in ogni maestro che cerchi, trova leggerezza ed umorismo. Se non lo trovi, volgiti a qualcos'altro, subito! I rituali spirituali solenni e le solenni persone che li praticano prendono l'illuminazione davvero troppo sul serio.

Ti sei mai trovato in una cerimonia religiosa molto seria in cui ti è venuto un attacco di riso irrefrenabile? Alcune chiese e organizzazioni religiose danno l'impressione di credere che agire in maniera seria sia un segno di rispetto, ed altre sottraggono tutta la gioia al culto, pretendendo che la gente presenzi a funzioni serie e solenni e ascolti delle prediche sulla malvagità umana. Questo si suppone conduca alla "perfezione". Ma chi la vuole? Non io, e nemmeno gli angeli!

Sono gli angeli che ci vogliono far ridere durante le solenni funzioni religiose: sono dappertutto e vogliono diffondere gioia e allegria. Il loro messaggio dice che Dio e l'universo ci amano incondizionatamente, e questo amore non ha nulla a che fare con l'essere perfetti. Questo messaggio, tutte le volte che viene udito, merita di essere festeggiato a cuor leggero e con espressioni di gioia. Oso immaginare che ci siano più angeli intorno alle persone che si divertono e ridono, indipendentemente dalle circostanze, che non nelle chiese dove la gente viene indottrinata a diventare seria.

L'umorismo evita il bisogno di pratiche spirituali severe e rigide. Una giornata passata ridendo ci avvicinerà di più a Dio che non una giornata trascorsa in laceranti introspezioni, e questo perché il riso ci

porta più vicino al nostro vero essere, quello amabile, felice, libero, quello che ci fa apprezzare dagli altri. Ridere libera la nostra creatività, cosicché il processo di introspezione si svolge in modo naturale anziché forzato. Non c'è bisogno di spingere il fiume: semplicemente costruisciti una zattera, saltaci sopra e scoppia a ridere a tutte le curve e le rapide che incontri nel tuo viaggio.

CAPITOLO XXIX

Come gli angeli ci mettono alla prova

Non dimenticate l'ospitalità; alcuni, praticandola, hanno accolto degli angeli senza saperlo.
Ebrei 13:2

Di questi tempi può sembrare pericoloso aver a che fare con degli sconosciuti e soprattutto essere gentili con loro, ma la maggior parte di noi ha sviluppato il modo di capire intuitivamente quando siamo in pericolo. Se sai e credi di essere protetto, trattare amichevolmente ed aiutare gli estranei può essere divertente e molto illuminante: non propongo di fare qualcosa di stupido, come ad esempio riscaldare un serpente infreddolito per fargli una gentilezza, e finire morsicato, tuttavia, essere gentile entro i limiti di sicurezza ti porterà grandi compensi.

Un giorno ero in macchina, ferma a un semaforo, quando nello specchietto retrovisore vidi un tale dall'aspetto strano. La mia prima reazione fu di ignorarlo. Era un uomo sulla cinquantina, vestito come un bambino che gioca a fare il cow-boy; arrivò fino al semaforo, che mi pareva ci mettesse un'eternità a diventare verde, e si trovò all'altezza del mio finestrino aperto dal lato del passeggero. Mi girai e gli sorrisi; mi contraccambiò con un sorriso beatifico e mi disse:

«Saluti dal Maestro.»

Fui così sorpresa che non potei che rispondere:

«Che cosa?»

E lui ripeté:
«Saluti dal Maestro.»
Lo ringraziai e continuai a sorridere; il verde scattò e giuro che lui semplicemente scomparve. Il sentimento che mi lasciò questo saluto può essere descritto soltanto come una esperienza "delle vette": mi sentivo così tremendamente felice e gioiosa che quasi avrei voluto fermare la macchina. Più tardi mi accorsi che se avessi fatto finta di non vedere quello sconosciuto avrei perso un'esperienza meravigliosa.

Talvolta, quando si ha la consapevolezza dei comportamenti degli angeli, sembra di appartenere ad una società segreta in cui non si sa mai quando, dove e come comparirà un altro membro dell'organizzazione. Se hai voglia di essere scontroso o sgarbato con un estraneo, fai attenzione: potrebbe essere un angelo! Agli angeli piace apparire senza preavviso in vari luoghi per mettere alla prova le nostre reazioni; lo fanno di solito nei luoghi più impensati, come distributori di benzina, bar, areoporti, cinematografi e angoli di strada. La prova in sé non è una cosa seria: se la manchiamo o non la passiamo, non dobbiamo preoccuparci. Il solo motivo per cui gli angeli organizzano queste prove è di insegnarci ad amare e a rispettare tutti gli esseri umani, ed anche per risvegliarci alla felicità e alla gioia di essere vivi.

Può darsi che essi ti diano un preavviso. Possibili segni includono: un'intensa sensazione di leggerezza in presenza di uno sconosciuto; degli occhi e un viso raggiante; uno sguardo d'intesa come se vi conosceste; la sensazione di essere fuori del tempo, come se vi trovaste improvvisamente in un film o in una realtà diversa; una risata argentina estremamente contagiosa; l'impressione che i fatti circostanti siano privi d'importanza; e un dolce profumo simile a quello del gelsomino che rimane quando lo sconosciuto sparisce.

Ci scommetto che molti di voi hanno incontrato degli angeli senza saperlo. Ripensa a qualche esperienza passata che al momento ti è parsa inesplicabile, illogica, misteriosa o irrilevante, e vedi se collima con i segni descritti sopra: se è così, cerca di goderti quell'esperienza adesso, e preparati ad averne delle altre; allenati per il futuro. Molti sono i chiamati, ma pochi gli eletti per le prove "a casaccio" degli angeli... dunque, tienti pronto!

CAPITOLO XXX

Il programma angelico di salute e bellezza

Ogni sera e ogni mattina ringrazia il tuo Angelo Custode per la pace, per la rigenerazione di tutte le cellule del tuo corpo, e per la gioia.

Dorie D'Angelo

La principale forza distruttiva della salute e della bellezza è la gravità mentale; gravità mentale uguale stress. Lo stress, sotto forma di pensieri e circostanze negative, preoccupazioni e tensione appesantisce il tuo spirito. La bellezza e la gravità mentale sono in correlazione inversa; come dire che quando il carico di gravità mentale va su, la bellezza va giù. Le persone sopraffatte dallo stress sembrano invecchiare più rapidamente del normale, ma il processo può essere reversibile se si eliminano lo stress e la gravità mentale e si sostituiscono con il rilassamento spirituale, la leggerezza d'animo e l'armonia.

Alcuni mostrano i segni dello stress sul viso, altri nel corpo, altri ancora nella voce. Ci sono delle persone che sono maestre nel cambiar forma: il loro corpo cambia secondo le condizioni esterne, sicché un giorno sembrano spiriti vibranti e giovani, e il giorno dopo sembrano più vecchie di vent'anni, rugose, scavate e tese.

Gli angeli possono aiutarci ad alleviare il problema della gravità mentale, e lo fanno rendendoci consapevoli delle nostre inutili preoccupazioni e offrendo soluzioni creative ai problemi che consumano

tempo ed energia (tutti i metodi descritti nella terza parte aiutano ad alleggerire la gravità mentale in un modo o nell'altro).

Se la gente eliminasse dalla propria vita la serietà dei problemi di sopravvivenza e la sostituisse col vivere felicemente nel presente, diventerebbe bella e radiosa. È noto che le suore hanno un aspetto più giovane della loro età e pochissime rughe sul viso, il che dipende dal fatto che hanno rinunciato alle cose del mondo (come i possessi materiali e le preoccupazioni riguardo al cibo, ai conti da pagare e ai rapporti emotivi) per darsi ad una vita di preghiera e di servizio, e questo si legge loro in faccia (naturalmente, questa descrizione rappresenta un ideale e non tutte le suore si concedono il vero lusso di una vita spirituale).

Non è fattibile per la maggior parte di noi condurre una vita di preghiera e costante pratica spirituale, ma ci sono modi di integrare bellezza e spiritualità nelle nostre vite e di irradiare più bellezza, a nostra volta. La meditazione è una pratica che può mantenerti giovane ed aiutarti a ridurre gli effetti negativi dello stress. Bastano venti minuti al giorno per ridurre lo stress che si riflette sul tuo viso e nel tuo corpo; l'ascolto di un nastro per il rilassamento può anche essere utile. Quando ti servi di queste pratiche, visualizza gli angeli che infondono bellezza nella tua anima. E quando ti guardi allo specchio, vedi il tuo volto giovane e bello. Cambia la forma nella tua mente, se vuoi un cambiamento; immaginati il volto dell'angelo più bello che conosci sovrapposto al tuo riflesso nello specchio.

Anche l'esercizio fisico è un mezzo per ridurre la gravità mentale, e gli angeli, anche se stenti a crederlo, possono aiutarti in questo, come pure a trasportare dei pesi, rendendo il carico più leggero. Un giorno stavo portando una pesante asse giù per le scale, quando decisi di fare un esperimento: chiesi agli angeli di darmi una mano, di renderla più leggera. E funzionò! L'asse divenne più leggera e più facile da trasportare. Un giorno poi stavo salendo su una montagna quando a un certo punto la marcia divenne molto faticosa e chiesi aiuto agli angeli: improvvisamente sentii come se una forza mi stesse dolcemente spingendo da dietro, stornando la mia attenzione dalla difficoltà dell'arrampicata. Potete far la prova con qualsiasi forma di movimento fisico. Se sei un ballerino, immagina che gli angeli ti sollevino e ti rendano tutt'uno con la musica (forse era questo il segreto di Fred Astaire!)

Gli angeli ti possono aiutare anche quando stai seguendo una

dieta. Ti sembra esagerato? Gli angeli che mi aiutano a ridurre il cibo? Conosco qualcuno che dà credito agli angeli per aver trovato il suo peso forma e per averlo mantenuto. Ammetto che un caso non fa testo, ma so di altri che stanno provando, e con successo. Credo che questo funzioni per due ragioni: prima di tutto, quando chiedi agli angeli di aiutarti a realizzare qualcosa, essi sanno che sei pronto a farcela e che ti atterrai al programma; e allora ti assistono distraendoti dal mangiare troppo e inducendoti a cambiare le tue abitudini alimentari; in secondo luogo, ti aiutano a capire di che cosa il cibo era il surrogato. Se si tratta di amore, ti condurranno sul sentiero della realizzazione di ciò che desideri, il che significa che ti aiuteranno a renderti conto dei blocchi e dei problemi che ti tengono lontano da quello che veramente vuoi.

Gli angeli non mangiano, ma possono simulare per te l'apparenza di un festino. Immaginateli a una grande festa che bevono nettare e mangiano con gioia e allegria. Si divertono un mondo rimpinzandosi di enormi fette di pan degli angeli, che in effetti è soltanto schiuma, o aria, o immaginazione: questo ti farà sentire così sciocco che per un po' rinuncerai a mangiare.

Gli angeli possono alleggerire il campo di gravità intorno a te e ciò ti sarà d'aiuto in tutti gli aspetti della vita, consentendoti di esibire la tua vera bellezza e mantenendoti in salute.

CAPITOLO XXXI

I burloni cosmici: archetipi del male

Narra la leggenda che il padre del male fosse una volta il comandante in seconda di Dio, a capo di tutti i Suoi angeli, il fulgido e amato arcangelo Lucifero. Lucifero significa "portatore di luce" e Lucifero doveva essere un maestro dell'umanità. Dio aveva bisogno di un volontario che scendesse sulla terra per rinforzare e illuminare l'umanità per mezzo di prove e tentazioni, e Lucifero si fece avanti. Ben presto cominciò a godere delle prove che infliggeva e finì per mettere l'umanità alla prova, non per Dio, ma per nutrire il suo orgoglio: così facendo creò una separazione fra sé e Dio che lo cacciò dal paradiso, e Lucifero non sapendo dove andare creò l'inferno.

Col tempo Lucifero venne identificato come l'ingannatore (una forza indipendente volta alla distruzione dell'umanità). La leggenda narra inoltre che Lucifero portò altri angeli con sé dal paradiso, da cui gli angeli caduti (o burloni cosmici). Alcuni chiamano Lucifero Satana. "The Dictionary of Angels" di Gustav Davidson considera Satana un angelo caduto che non ha nulla a che fare con l'arcangelo Lucifero. Altri libri non fanno distinzione fra i due. *Satan* è il termine ebraico che significa *avversario*, e Satana è un avversario dell'amore divino; per Satana l'amore è qualcosa di estraneo da combattere.

La questione del bene e del male tocca una corda diversa in ciascuno di noi. Ho letto molti libri che scartano il male come qualcosa che noi ci creiamo nella mente e che si manifesta nella nostra vita soltanto perché glielo permettiamo, ma che non ha una reale sua forza intrinseca. Un tempo pensavo che non ci fossero reali vittime sul pia-

neta: ora penso che dobbiamo espandere il nostro linguaggio e trovare parole diverse per descrivere i vari tipi di vittime che effettivamente esistono. Il motivo per cui le vittime sono vittime sta nell'esistenza di una forza malvagia; indipendentemente dal fatto che possiamo essere noi a crearla, questa forza è tanto reale quanto le sue vittime.

È difficile ignorare il concetto di bene e di male: è il tema di molti film e libri e di molte vite umane. La battaglia dell'oscurità contro la luce infuria tutt'intorno a noi sempre, e quando si svolge dentro di noi, siamo indeboliti, instabili e non integrati.

La paura che se non siamo buoni verremo puniti può cominciare a ossessionare le persone che fanno del loro meglio per essere buone. Ma chi infliggerà la punizione? Dio non punisce. Dio ci ha dato il libero arbitrio e non può punirci neanche se noi rifiutiamo il Suo aiuto; e neanche può impedirci di punire gli altri e noi stessi. Libero arbitrio significa che Dio non interferisce, neanche quando la forza del male ci perseguita. La sola cosa che Dio fa è di offrirci amore incondizionato, e questo amore può essere il nostro rifugio in tempo di bisogno. La difficoltà sta nel fatto che noi dobbiamo *chiedere* l'amore di Dio ed essere aperti ad esso.

La sindrome da burlone cosmico

I burloni cosmici sono gli angeli caduti, o demoni, se preferite. Essi ci aiutano ad auto-punirci quando crediamo di aver fatto qualcosa di sbagliato o di cattivo; non lo fanno in modo diretto, ma ci prendono dal lato della nostra condizione umana e del nostro orgoglio. I burloni cosmici sono tutt'altro che angelici, ma esistono per metterci alla prova e per punirci; elaborano le conseguenze delle nostre convinzioni negative e si trastullano con le nostre fantasie egomaniacali. Il trucco sta nell'individuare l'umorismo dei loro giochetti ed evitarli. Essi capiscono soltanto le burle con cui bersagliarci, e per di più non hanno nessuna comprensione dell'amore; per cui, se cadiamo vittime di una burla cosmica, la miglior cosa da farsi è accrescere l'accettazione e l'amore per noi stessi.

I burloni cosmici sono dei monelli che, attraverso i loro scherzi, ci insegnano a ridere di noi stessi; probabilmente dovremo farci una bella scorpacciata di umiltà prima di renderci conto di quanto siamo comici. Se siamo troppo seri, paurosi, ossessivi, pieni di odio e di pregiudizi, i burloni cosmici avranno di che divertirsi impartendoci le loro lezioni. Se noi cadiamo preda dell'oscurità oppure di stati di coscienza alterati dovuti all'uso di sostanze chimiche o alla mancanza di sonno, i burloni cosmici ci tempesteranno delle loro lezioni, e noi, indebolendoci con paura e odio, consegneremo il potere in mano loro. Le loro lezioni possono avere buoni risultati nel riportarci sulla retta via, la via della consapevolezza e della vigilanza, ma tocca a noi percepirne l'aspetto positivo. I burloni cosmici possono essere spietati, proprio come il gruppo originario di angeli caduti di Lucifero.

Ricordati che tutti abbiamo le nostre piccole battaglie e che, quando permettiamo loro di buttarci fuori strada, ci apriamo alle conseguenze negative; è utile essere consapevoli di questi trabocchetti perché se non altro possiamo scegliere: caderci dentro significa attrarre a sé i burloni cosmici.

Se abbiamo una tremenda paura, tale da ossessionarci e renderci superstiziosi, può darsi che i burloni scelgano di coltivarla in noi. Ci sono paure di tutte le forme, misure, grandezze e qualità. La paura è una potente forza negativa e consuma la nostra energia spirituale, e se noi le dedichiamo energia non facciamo che aggravarla. La paura varia grandemente in ciascuno di noi ed è difficile capire quanto a fondo possa scavare nella nostra anima. Se c'è una paura che ti ossessiona, comincia a esaminarla ed affrontarla: dille chiaro e tondo di andare al diavolo! Se diamo potere alle nostre paure attraverso la superstizione, i burloni cosmici non hanno altra scelta se non di usare quel potere per farci un brutto tiro: cerca di arrivare al punto in cui puoi ridere delle tue paure, e non avranno più il potere di distruggere momenti che sarebbero di pace.

Se cadiamo nel trabocchetto di prenderci troppo sul serio, subiremo le conseguenze di non poche burle cosmiche. Essere seri significa preoccuparsi di tutto. La commedia prende in giro il comportamento serio ed è lì il divertimento: c'è una commedia, intitolata "In luna di miele", con Jackie Gleason nella parte di Ralph, uno che prende tutto troppo sul serio; e qui sta la parte comica. Alice, l'altro personaggio principale, ha la funzione di far ridere Ralph di se stesso con molto amore. Fa parte del trabocchetto-serietà credersi sempre dalla parte della ragione, e molte volte ci prendiamo in giro da soli.

I burloni cosmici amano molto giocare con il trabocchetto del pregiudizio e dell'aspettativa, quale che sia la forma dell'uno o dell'altra, sia che riguardino la razza, la religione, l'occupazione o il sesso, o altre cose di cui neanche sei consapevole. Qualsiasi nostro pregiudizio è bersaglio dei burloni cosmici: se hai pregiudizi verso una certa

razza, essi possono far sì che tu o un tuo figlio sposi un appartenente a quella razza. O può succederti la drammatica esperienza che qualcuno di una religione che tu non rispetti salvi te o tuo figlio dal pericolo. La lezione è semplice: non giudicare! Ogni situazione di ogni essere umano è quella che è, e dunque aspettati l'imprevedibile oppure smetti di avere aspettative e non potrai che guadagnarci.

Se sei ossessionato da qualcuno o qualcosa, vai proprio in cerca di guai. L'ossessione è una seduzione della tua mente da parte di un oggetto temuto o desiderato, e il valore che tu gli attribuisci è distorto in modo irrealistico. Ci possono essere dei pensieri ossessivi che ti perseguitano tutto il giorno e il risultato è che la tua pace ne è disturbata; i burloni cosmici aggraveranno la situazione dandoti indicazioni e segnali confusi circa l'oggetto della tua ossessione, la quale può peggiorare talmente da richiedere l'intervento di un terapeuta, ma a quel punto è anche difficile rendersi conto che l'aiuto è necessario. Delle ossessioni comuni, giornaliere, possiamo liberarci da soli usando il senso dell'umorismo: quando l'ossessione diventa una trappola nella tua vita, ritorna alla semplicità: lasciala perdere! Che cosa importa se hai chiuso o no a chiave la porta di casa? Se ti preoccupa, manda qualche angelo a farle la guardia! Se la tua ossessione riguarda un altro essere umano, lascialo andare; se questi ritorna da te, sappiti regolare.

I burloni cosmici sono molto creativi nel giocare con gli esseri umani che sono "sotto l'influsso" sia di sostanze chimiche (ad esempio, LSD, alcol, tranquillanti o analgesici), o di perdita sensoriale oppure di mancanza di sonno o di cibi adeguati. Quando ci troviamo in uno stato alterato di coscienza, entriamo talvolta nel loro territorio, ed essi diventano come una troupe cinematografica pronta a realizzare un film non necessariamente per il tuo divertimento, con te nel ruolo principale. Puoi trovarti in un film di fantascienza con degli alieni, o in un film dell'orrore con demoni e mostri. Oppure potresti avere la parte del re del tempo e dello spazio o di un mistico spirituale che possiede la coscienza cosmica e diventa tutt'uno con il creato. Questi film sembrano veri, ma guarda un po' chi sono il regista e il produttore! Sono i burloni cosmici e ti faranno il favore di lasciarti impersonare le tue fantasie e le tue paure finché ti sembreranno reali: presto o tardi, tuttavia, ti stuferai di fare l'attore in queste eccitanti epopee e vorrai rientrare nella realtà normale, poiché ti renderai conto di averne avuto abbastanza delle lezioni insegnate dagli extraterrestri o da personaggi malefici. Ben tornato! Era tutto uno scherzo: tu sei semplicemente tu, non il re del tempo e dello spazio, non la vittima di alieni e mostri, proprio solo te stesso. Va tutto bene e sei ritornato a fare il regista del tuo film (con il tuo sé superiore come produttore), e hai da raccontare storie e da dipingere quadri di mondi diversi.

Ho parlato con delle persone a cui sono apparsi i burloni cosmici. È raro ma può succedere, e viene soltanto da una fonte di paura profonda. La vista di un demone o di un fantasma può essere molto spaventosa e genera ulteriore paura. La paura conferisce potere a questi esseri; la miglior cosa da fare quindi, se ne vedi uno, è di centrarti, fare una respirazione profonda e *dire* a lui e alla paura di andarsene. Lascia andare la paura rifugiandoti in qualcosa che ti è sacro. Per esempio, i Cristiani usano il nome di Gesù o l'immagine della croce. L'affermazione all'arcangelo Michele (contenuta nella quinta parte) recitata tre volte è anche molto efficace.

La sola ragione per cui ho incluso questo capitolo sui burloni cosmici sta nel fatto che sono state vittime dei loro scherzi più persone di quante non credessi originalmente. Ritengo che sia importante apostrofare il potere che può essere evocato dagli schemi di pensiero negativo nei casi peggiori. Se sia vero che le persone realmente vedono o sentono i burloni cosmici oppure se sia la loro immaginazione ha poca importanza, ciò che conta è la tensione e la paura che le ha portate a quel punto. L'amore incondizionato è la sola vera cura per tutte le cose negative immaginabili, e se non trovi quest'amore in un altro essere umano o in te stesso, trovalo in Dio e negli angeli. Essi non ti deluderanno mai se apri a loro il tuo cuore: ti insegneranno ad amarti incondizionatamente, il che a sua volta attirerà l'amore del mondo intorno a te.

CAPITOLO XXXII

Pro-memoria per la vita sulla terra

La verità è una terra vergine (non c'è bisogno di cercarla attraverso nessuna gerarchia occulta, nessun guru o dottrina...). La cosa importante è che tu liberi la tua mente da invidia, odio e violenza; e per farlo non hai bisogno di nessuna organizzazione.

J. Krishnamurti

I principali temi che ho sottolineato in questo libro sono che la vita non va presa sul serio, che dobbiamo giocare di più e che, con un po' di allenamento, possiamo abituarci a prendere le cose come vengono. Questo è più presto detto che fatto. Cambiare i nostri schemi di pensiero richiede da parte nostra allenamento e fatica: per avvicinarci ad uno stato di grazia illuminato, dobbiamo essere disposti a crescere e a svolgere il nostro lavoro spirituale. Gli angeli sono insegnanti e guide, ma non interferiranno né faranno il lavoro che dobbiamo svolgere noi stessi: qualche volta il nostro compito non è molto divertente e può crearci un senso di disagio, ma questo significa soltanto che stiamo cambiando e ci stiamo risvegliando alla nostra personalità superiore e alla felicità.

Il cambiamento può creare scombussolamento e sofferenza nella nostra vita, ma si tratta di dolori di crescita: quando la crescita causa dolore, possiamo scegliere se *passare* attraverso il dolore o *crescere* grazie ad esso. Cambiare il nostro modo di pensare per poter essere

più felici e più consapevoli può comportare un ritorno al passato per sanare o lasciare andare la sofferenza che abbiamo accumulato da bambini o da giovani: invece di passarci di nuovo attraverso, possiamo usare quest'esperienza per crescere. Per riuscire ad essere meno critici nei nostri confronti, dobbiamo lasciar da parte l'orgoglio e fare una bella revisione della nostra vita guardandola con occhi colmi d'amore.

Le idee espresse in questo libro sull'aiuto che gli angeli ci possono dare per crearci il paradiso in terra, sono per le persone che non hanno paura di sperimentare i dolori di crescita, né di affidare i loro fardelli ad un potere superiore. Si può ridere anche quando si soffre; non è facile, ma se ti alleni con costanza puoi impadronirti di questa tecnica. Il dolore è un maestro che ci insegna a lasciar andare e a non essere troppo attaccati ai nostri fardelli emotivi. Fa parte dell'istinto umano di evitare il dolore; ma noi tendiamo a metterlo da parte precisamente nel momento in cui è più facile affrontarlo. Non ti preoccupare! C'è sempre una via d'uscita, e la ricerca di un amorevole senso dell'umorismo divino è la migliore scorciatoia che io conosca.

Se ti vedi sulla strada verso l'illuminazione in questa vita, non spingere troppo e porta gli angeli con te: fatti una bella risata ad ogni nuova svolta del tuo sentiero. In questa Nuova Era ci vengono presentate molte scelte ed occasioni in nome della crescita spirituale: indaga da dove arriva l'informazione e vedi se coincide con il tuo cammino. Se scegli di farti fare una "lettura psichica" (lettura dell'aura, tarocchi, vite precedenti o consultazioni astrologiche), guardati dalle limitazioni di questo tipo d'informazione: troppo spesso l'informazione ottenuta nel corso di una lettura psichica si trasforma in una profezia che finisce poi con l'avverarsi, soltanto perché siamo tutti un po' suggestionabili. Se l'informazione non ti suona giusta o se si tratta di qualcosa che non desideri nella tua vita, semplicemente prendi le distanze e vola più in alto.

Elevati al di sopra sapendo di possedere il libero arbitrio e di poter creare miracoli per te stesso. Mira a realizzare il tuo massimo potenziale, e se un sensitivo ti dice qualcosa che non ti piace, usa l'informazione con le dovute riserve, e cioè di' a te stesso:

«Se volessi vivere la mia vita a metà, finirei col fare questo, ma se percorro tutta la strada fino in fondo non ci sono limiti a ciò che posso realizzare.»

Talvolta l'informazione ottenuta con questi mezzi si riferisce a dubbi e paure che hai al momento, e nel confermarle le rinforza.

Tieni a mente che, col tempo, ottieni sempre ciò che vuoi. Renditi conto di quanto è ridicolo da una parte credere che tutto sia possibile e che i miracoli d'amore possano accadere, e dall'altra limitare quei pensieri, dando ascolto al consiglio ricevuto in una lettura psichica del tuo futuro.

Con l'aiuto degli angeli puoi visualizzare e creare il mondo che vuoi; essi non ti forniranno informazioni sulle tue vite passate e non faranno predizioni sul tuo futuro, ma ti daranno ispirazione per questa vita affinché tu la viva pienamente e felicemente nel tempo presente. Quando ricevi informazioni dal regno del Cielo, il più alto dei piani spirituali, soltanto Dio, gli angeli e tu ne siete al corrente; l'informazione che ricevi non interferirà mai e non ti porterà via il libero arbitrio, ma ti renderà libero, libero dalle proiezioni e dalle aspettative che altri hanno riguardo a te. Ti ispirerà a divenire forte, creativo e centrato in te stesso, cosicché le tue scelte e le tue decisioni siano di beneficio a te e a chi ti sta vicino.

E in ultimo, la visione profonda e i consigli contenuti in questo libro sono rivolti a persone fondamentalmente sane di mente e che funzionano bene nel loro mondo. Se stai vivendo un periodo di sofferenza difficile da eliminare o se sei bloccato da un comportamento coercitivo, non fa mai male parlare con un professionista, come un buon analista o uno psicoterapeuta. Non mancare di chiedere agli angeli di guidarti verso la persona giusta. Cerca qualcuno con una buona esperienza e capace di amare. La ragione per cui raccomando di trovare aiuto esterno è perché uno dei requisiti per mantenerci in salute (oltre a prendere le vitamine giuste) è il contatto e il rapporto caloroso con altri membri della nostra specie.

QUINTA PARTE

Dissertazioni sugli angeli e altro

CAPITOLO XXXIII

Profilo delle personalità angeliche

L'Angelo che ha presieduto alla mia nascita ha detto: "Piccole creature fatte di gioia e allegria, andate e amate senza l'aiuto di alcuno sulla terra."

William Blake

Angeli umani e aspiranti angeli

Gli angeli sono il frutto della gioia e dell'allegria di Dio.

A volte amano talmente gli esseri umani che decidono di diventare umani: possono farlo con un'intenzione specifica, come, ad esempio, aiutare qualcuno che amano a raggiungere la felicità, oppure partecipare a una missione globale. La scelta di diventare uomo comporta un rischio, perché si tratta di vivere in un corpo fisico e sperimentare il tumulto emotivo cui sono talvolta sottoposti gli umani: essendo altamente evoluti ed estremamente sensibili, gli angeli possono avere delle reazioni negative alle condizioni della nostra vita quotidiana. Il rimedio e il sostegno psichico viene loro dal rendersi conto di essere in contatto con il circuito divino: devono amare spiritualmente senza nessun sostegno terreno; hanno scelto di essere uomini, ed ora, per non autodistruggersi, devono restare in contatto con l'amore incondizionato di Dio.

Gli angeli umani sono ottimisti riguardo agli ideali umani. Avendo fatto questa scelta per sperimentare le gioie di essere uomini, fanno del loro meglio per vivere la vita nella sua pienezza. La cosa buffa è

che questo processo non ce l'hanno ben chiaro, per così dire, e finiscono per mettersi in situazioni umoristiche. Sembrano sempre in procinto di imparare il linguaggio del comportamento umano, e i bambini li sentono come spiriti affini in questo processo di apprendimento, sicché ne sono attratti.

Gli angeli umani sono per natura simpatici, dolci, gentili, affettuosi e pieni di spirito, e amano farsi una bella risata. Per loro la vita consiste nella gioia del momento; sentono affinità con gli ideali angelici e vogliono organizzare un lieto fine per tutti. Gli angeli umani si aspettano e cercano di trovare intorno a sé le forme del Cielo, ovunque vadano sul pianeta; essi sanno di essere protetti e sorvegliati sulla terra. Per loro il numero 17 è sempre fortunato ed hanno l'abitudine di volgere tutte le credenze superstiziose in loro favore; le loro vite sono piene di eventi sincronici e coincidenze favorevoli. Vivono essenzialmente una vita affascinante perché sanno come chiamare a sé l'amore e la felicità.

L'arredamento delle loro case è spesso nei tenui colori della madreperla, e ci troverete sempre da qualche parte sassi, ciottoli, pietre preziose, conchiglie o fossili. Questa abitudine rinforza il loro collegamento con il regno terrestre in cui giocano i deva, gli elfi e le fate, e li aiuta a restare con i piedi sulla terra; altrimenti avrebbero tendenza a volersi librare nell'etere.

La luce è una costante nella vita di un angelo umano: se l'illuminazione in una stanza non è appropriata, non saranno soddisfatti finché non l'avranno sistemata, ridisegnandola e scolpendola nel modo giusto. I loro corpi riflettono la luce in un modo potente e insolito, visibile alla luce del sole, della luna, a lume di candela e in fotografia. Parlano spesso della luce: la luce del sole, la luce al neon, l'illuminazione, i prismi, i cristalli, la luce rosa, oggetti che splendono nell'oscurità, e i riflessi della luna sull'acqua o sulla neve.

Spesso troverete che quando gli angeli umani guardano il cielo vedono uccelli magnifici in luoghi inaspettati, nuvole che sembrano angeli, arcobaleni quando non ha piovuto, tantissime stelle cadenti, ed altre cose bellissime quanto inspiegabili. Gli angeli umani hanno rispetto per le cose belle, come i raggi lunari, i tramonti e la natura nei suoi aspetti più sottili.

Se ti senti come un angelo umano, o come un essere umano che aspira a divenire angelo, ricordati che l'aiuto ti verrà dal Cielo. Ciò significa che se ti senti esasperato per il fatto di essere umano, devi

ricordarti che hai scelto tu di diventarlo, per illuminare gli uomini sulla terra: li hai amati tanto da decidere di diventare uomo tu stesso! Oppure può darsi che tu abbia deciso di cambiare la tua natura umana in natura angelica. In tutti i modi, ricorda che il tuo scopo è di portare il Cielo e la leggerezza sulla terra, e ricorda che adesso sei umano e devi attenerti alle lezioni che la tua natura umana ti offre.

Segni indicativi degli angeli umani e degli aspiranti angeli

1. A volte ti senti leggero come l'aria e sei convinto che potresti volare o librarti fra le nuvole.
2. Senti una gioia e una leggerezza divina che ti lasciano in preda ad incontrollabili risate.
3. Vedi l'innocenza in te stesso e in altri esseri umani, e ti è facile perdonare e dimenticare.
4. Non riesci a prendere sul serio il denaro; hai la tendenza a giocare piuttosto che a essere motivato dal denaro.
5. A volte ti ritrovi a osservare con amore la vita come se tu fossi invisibile. Ogni tanto la gente sembra che ti veda attraverso, come se fossi trasparente. I bambini, anche i più piccoli, ti notano sempre e sono attratti verso di te in modo speciale.

Se ti sei sentito in sintonia con uno o più di questi segni vuol dire che hai senz'altro delle tendenze angeliche. Le puoi sviluppare ulteriormente con l'aiuto di questo libro e dei tuoi fratelli e sorelle spirituali in Cielo, gli angeli.

I sensitivi

Tutti siamo un po' sensitivi, ma solo qualcuno che lo è in modo molto marcato può essere definito "un sensitivo". Non sempre la vita è facile per costoro: essi captano facilmente e rapidamente impressioni che altri non percepiscono, e allora cominciano a sentirsi responsabili per il fatto di possedere una forte conoscenza interiore rispetto ad un evento o una persona. La loro intuizione è molto acuta, al punto che talvolta ne dubitano proprio per non sentirsene oppressi; di solito sono persone molto intelligenti e creative, ma, a causa dell'estrema sensibilità di cui sono dotate, può essere difficile per loro esercitare i loro doni a rischio di trovarsi di fronte all'altrui rifiuto o a simili condizioni avverse.

Alcuni sensitivi possono prendere su di sé i dolori fisici e le sensazioni di un altro, o sentire le sue pene emotive talvolta anche più

profondamente della persona stessa. Questo tipo di reazione può far sì che il sensitivo decida di vivere "innestando il pilota automatico", creandosi una routine per proteggersi dalla sua eccessiva sensibilità; questo però non è necessario: egli può imparare a conoscersi e trovare il modo di non lasciarsi coinvolgere nelle sofferenze altrui.

I sensitivi si sentono attratti dagli ideali e dalle forme-pensiero del movimento della Nuova Era, o da altre forme di idealismo religioso e filosofico oppure dal misticismo. Nella ricerca della conoscenza di se stessi tendono a procurarsi informazioni sulle vite passate e predizioni sul futuro, ma questo bisogno di sicurezza e di consigli può diventare un problema. La lettura delle carte o altre informazioni ricevute attraverso chiaroveggenti o medium rischia di rappresentare una stampella o di creare una dipendenza, ma quel che è peggio certe pratiche possono impedir loro di vivere in pieno nel presente come comandante della loro propria nave. Alla fine può succedere che i sensitivi trovino che, per una ragione o per l'altra, il movimento della Nuova Era non dia risposte soddisfacenti e che gli manchi qualcosa, magari perché loro stessi hanno perso di vista i motivi iniziali che li avevano spinti a esplorare i temi della Nuova Era: se avevano cercato la verità spirituale in altre direzioni perché la religione organizzata li lasciava indifferenti, possono scoprirsi ancora indifferenti. I sensitivi vogliono la verità, ma alle volte la loro stessa sensibilità e suscettibilità psichica li porta fuori strada: bisogna che amino e accettino la loro sensibilità come un dono speciale e che imparino ad affinarlo in modo sottile, cosicché possa servire a loro stessi e a coloro che li circondano.

Il sé superiore dei sensitivi è simile a quello dei santi: gli uni e gli altri sono venuti per apprendere lezioni analoghe, le loro nature interiori si somigliano, e le loro case possono persino dare l'impressione di un monastero, di una missione o di una cappella. I problemi dei malati, dei senzatetto e dei poveri possono indurli a lavorare in una delle professioni volte ad aiutare il prossimo, oppure ne possono essere talmente sconvolti da non voler neanche uscire di casa. Su un piano più sottile, essi possono avere la capacità di cadere in stati di coscienza che causano visioni di beatitudine e rapimenti mistici, dai quali escono con un senso di timor sacro, reverenza e perfezione.

Essi sono molto dotati artisticamente. Il solo problema è che la loro natura sensitiva, analoga a quella dei santi, li trattiene dal farne parte agli altri, spesso per paura di essere respinti o per timore del successo di cui non si sentono degni. I sensitivi possono rivolgersi

agli angeli per aiuto nel capire meglio se stessi e nello sviluppare strumenti adeguati per la loro crescita e la loro riuscita in un mondo spesso insensibile. Gli angeli li possono aiutare a sviluppare i loro talenti e a condividerli, arricchendo così il mondo intorno a loro. Inoltre, i sensitivi hanno spesso bisogno di uno scudo di protezione che gli angeli possono fornire, perché siano difesi nella vita quotidiana sulla terra: essi possono aiutarli a realizzare il loro potenziale, che va al di là delle normali capacità umane.

Segni indicativi della personalità del sensitivo

1. Ti trovi in comunione con gli altri al punto di sentire i loro dolori fisici ed emotivi. Sei addolorato per tutti, non solo per te stesso.
2. Hai delle qualità paranormali e capti facilmente delle impressioni impalpabili. Molto spesso pensi a qualcosa e la persona che è con te la dice, e viceversa.
3. La gente fa spesso commenti sulla tua estrema sensibilità.
4. A volte ti senti completamente sopraffatto dalla vita al punto che vorresti sparire o "mollare tutto".
5. Ti attraggono l'astrologia, le letture psichiche, i tarocchi, i fenomeni metafisici, e ti piace una stanza buia per isolarti e ritemprarti.
6. Hai un forte, inesprimibile senso della verità. Tu sai ma non parli.

Se ti senti in sintonia con l'uno o l'altro dei suddetti segni vuol dire che sei sensitivo. Questo libro intende aiutarti a godere maggiormente la vita ed a sviluppare al massimo i tuoi doni e la tua creatività, e la quinta parte include una lista di testi che ti possono interessare. Ricorri agli angeli per reintegrare la tua psiche e imparare a fidarti di te stesso: tutte le risposte sono dentro di te e tu devi soltanto abbandonarti con fiducia. Hai tutte le qualità per realizzare il tuo straordinario potenziale: coinvolgi gli angeli, e loro ti accompagneranno sulla tua strada.

CAPITOLO XXXIV

La pratica dell'amore e della gentilezza

Amare per essere riamati è umano, ma amare per amare è angelico.

Alphonse de Lamartine

Un giorno chiesi alla mia nipotina di quattro anni che cosa sapesse sugli angeli. Mi rispose:

«Probabilmente risplendono al buio... e naturalmente sappiamo che hanno i piedi.»

Ma la cosa più importante fra quelle che disse era che gli angeli amano i bambini.

Ero d'accordo e, visto che era una bambina, le chiesi se gli angeli le avessero affidato qualche messaggio per noi sulla terra. Rispose subito:

«Sì, siate buoni e amatevi gli uni con gli altri!»

Poco tempo dopo questo messaggio, ebbi la fortuna di ascoltare un discorso del Dalai Lama, la guida spirituale dei Buddhisti tibetani, che vive in esilio. La sensazione diffusa che emanava da tutto il pubblico mi sollevò l'anima nel momento stesso che entrai nell'edificio: mi sentivo fluttuare in un oceano d'amore. Ebbi l'onore di star seduta nelle prime file, insieme alle famiglie tibetane. L'espressione dei loro visi, quando il Dalai Lama apparve sul palco per parlare, era incredibilmente commovente e mi parve di fondermi con il loro mondo: m'invase un senso di vera compassione ancor prima di sapere che

questo sarebbe stato l'argomento della conferenza del Dalai Lama.

Essenzialmente il messaggio era come quello che la mia nipotina aveva ricevuto dagli angeli. Il titolo della conferenza era "Un approccio umano alla pace mondiale", e il Dalai Lama parlò della pratica della compassione per gli altri in modo da sviluppare la stabilità interiore e un senso di responsabilità per la famiglia umana. La compassione dà sicurezza e capacità di resistenza interiore e ci permette di ridurre la paura e di sviluppare la fiducia in noi stessi con consapevolezza. Ciò che il Dalai Lama intende col termine di "compassione" è effettivamente altruismo. Se dimostri gentilezza e provi un sentimento di empatia per una persona molto povera, la tua compassione è basata su considerazioni altruistiche, mentre l'amore verso un partner, un amante, il coniuge, un amico o i figli normalmente si basa sull'attaccamento: quando cambia l'attaccamento, cambia anche la tua gentilezza (e può anche scomparire). L'amore vero non si basa sull'attaccamento, ma sull'altruismo.

Il Dalai Lama disse che la fonte principale di felicità e gioia suprema è la stabilità mentale, la pace interiore. Molte cose possono interferire con la pace mentale; ad esempio la collera, ed il Dalai Lama disse che la collera sminuisce la mente, che non è di nessuna utilità e si presenta come la protezione da qualcosa che *potrebbe* succedere. La collera c'inganna; uno può distruggere la tua proprietà, il tuo corpo, i tuoi amici e tutte le presunte fonti della tua felicità, ma la vera stabilità mentale e la pace interiore non possono essere distrutte, a meno che non sia fisicamente danneggiato il tuo cervello. Noi siamo mente, noi siamo coscienza: il vero nemico della nostra pace mentale non è qualcosa di esterno, ma interno, come ad esempio la collera.

L'ingrediente fondamentale per risolvere i problemi umani è la trasformazione degli atteggiamenti umani: se la nostra mente è in pace, se siamo felici, veramente felici senza ragioni esterne, possiamo emanare gentilezza e amore verso gli altri senza sforzo, poiché attingiamo ad una sorgente inesauribile.

Mi sono sentita spinta a condividere questa informazione con voi perché mi pare che riassuma il messaggio degli angeli. Innanzitutto, gli angeli vogliono che noi sappiamo che dobbiamo trovare il nostro proprio centro in noi stessi, il luogo in cui non abbiamo più bisogno di giudicare qualcosa come buono o cattivo e dove la collera non interferisce con la nostra pace interiore. Alla stabilità mentale si accompagnano la vera pace e la felicità, che forniscono la spinta ad

essere gentili con noi stessi e ad amarci, e al tempo stesso ad amare ed essere gentili con gli altri. Questo è veramente il primo passo verso la pace mondiale. Questo è un messaggio cruciale e urgente: non dobbiamo continuare egoisticamente a distruggere e sovrappopolare la terra per una breve vita di presunta felicità, per poi lasciare in eredità un pianeta in uno stato disastroso ai nostri nipoti e pronipoti.

Non voglio togliere nulla alla semplicità del messaggio originale, così lascerò a voi di conseguire la stabilità e la pace della mente. Spero che questo libro si dimostri utile in un modo o in un altro. Il messaggio è eterno e trascende tutte le barriere fisiche e culturali, così, vi prego, fate che cominci da voi: "Siate gentili, e amatevi gli uni con gli altri", ora, prima che sia troppo tardi. Che questo sia il vostro appello a diventare una forza angelica sulla terra.

Vorrei ringraziare Frankie Lee Slater per avermi imprestato i suoi appunti sulla conferenza del Dalai Lama.

CAPITOLO XXXV

Dissertazioni sugli angeli

Questo capitolo contiene alcune libere dissertazioni sugli angeli, in cui diverse persone presentano il loro punto di vista.

Le loro storie illustrano i vari modi in cui gli angeli interagiscono con gli esseri umani. Le opinioni qui espresse non sono necessariamente in accordo con le mie, e le persone che hanno contribuito con i loro punti di vista non sempre sono d'accordo con quanto ho scritto in questo libro. Il primo contributo è una poesia scritta dalla mia nipotina di otto anni.

Poesia dell'angelo, di Elizabeth Ann Godfrey

Gli angeli sono molto santi e alti più di tre metri.
Portano bellissime vesti bianche e un'aureola.
Ti guidano in ogni minuto del giorno.
Anche se non li vedi, sono sempre presenti.
Lo so che non si può stendere la mano per toccarli.
Ti rendono felice quando sei triste.
Gli angeli ti aiutano e ti amano moltissimo.
Qualche volta nei quadri gli angeli hanno le ali, ma non sono sicura che le abbiano veramente.
Vivono sulla terra con te, ma sono anche in cielo.
Lo so che ti fa confondere; confonde anche me!

Come attrarre l'amore romantico, di Mary Beth Cain

Tutte le volte che penso di rivolgermi agli angeli per una storia romantica, mi ricordo un episodio della serie televisiva "L'isola di

Gilligan" in cui il professore costruisce un grande robot che si suppone faccia tutto quello che gli vien richiesto. Naturalmente, gli altri naufraghi sono d'accordo perché il robot costruisca una nave che li riporti tutti a casa: preparano i bagagli, fanno i loro addii e si incontrano sulla spiaggia all'alba. Come previsto, il robot ha seguito le istruzioni e ha costruito una nave di lusso; l'unico problema è che è lunga circa 30 centimetri.

«Povero me — dice il professore — temo di essermi dimenticato di dargli le misure.»

Non dimenticatevi mai di dare le misure agli angeli. Perché, come ormai saprete, i nostri amici metafisici sono degli incorreggibili burloni e basta loro la più piccola scusa per cambiare il dramma della nostra vita in un grande scherzo cosmico. Ogni tanto ci vuole qualcuno che li freni e allora si invoca l'intervento di Dio, della Vergine Maria o di un particolare santo o martire, per dar loro una strigliata quando stanno esagerando con i loro scherzi.

Almeno spero che sia successo così quella volta che pregavo di incontrare un uomo che mi amasse veramente, e mi hanno mandato un tale che usava un'acqua di colonia che sapeva di insetticida e che aveva una moglie grande e grossa con cui nessuno, compresi gli angeli, avrebbe voluto incontrarsi in una stradina buia o illuminata che fosse.

È inutile dire che la faccenda era angosciosa. Non solo la "risposta alle mie preghiere" mi ripugnava, ma quest'uomo mi ossessionava con regali, biglietti, telefonate, suppliche. Avrei voluto scappare anch'io sull'isola di Gilligan pur di sottrarmi a lui.

Esasperata, chiamai Terry Taylor che mi disse che era certamente il momento di organizzare una riunione con gli angeli: le risposi che era certamente il momento di organizzare un riformatorio per gli angeli. Comunque, invocai il mio angelo dell'amore romantico e la nostra conversazione andò più o meno così:

Io: Mille grazie!

Angelo: Beh, avevi chiesto un uomo che ti amasse veramente.

Io: Ma si profuma con l'insetticida!

A: Mi spiace, ma non avevi specificato.

Io: Specificato? Ma quanto specifici bisogna essere?

A: Quanto è necessario per attrarre la persona giusta.

Io: Sta a sentire, si presume che voi sappiate tutto quello che sto pensando, no?

A: Vogliamo che *tu* sappia quello che pensi. Che tu sia molto chiara in proposito, altrimenti le cose che attrai possono non essere quelle giuste.

Io: Vuoi dire che posso ritenermi fortunata che non mi abbiate mandato uno scimpanzé!

A: Torna a meditare sull'uomo che realmente vuoi. Vedilo, sentilo, parlagli. Il messaggio sarà ricevuto.

Io: Mi raccomando: che sia *lui* a ricevere il messaggio!

A: Parola di scout!

Io: Hai incrociato le dita!

A: Ahi... non credevo che te ne saresti accorta.

Credetemi, questi tipi vanno proprio tenuti d'occhio. Comunque, ricominciai a pensare dove potevo aver sbagliato. Avevo chiesto un uomo anziano, con una carriera, che condividesse tutti i miei interessi, che avesse tendenze spirituali; non avevo specificato lo stato civile e nemmeno che anch'io fossi altrettanto attratta da lui. Pensereste che gli angeli s'immaginino dei dettagli così ovvi, e invece no: bisogna spiegar loro tutto per filo e per segno.

Dunque, feci un'altra meditazione. Mi rilassai e sentii una luce bianca dorata passarmi attraverso, dalla punta del naso alla punta dei piedi; mi portai mentalmente nel mio luogo preferito, un prato attraversato da un torrentello, e immaginai il mio compagno perfetto. Vidi il suo viso e i suoi occhi, sentii il suo amore dolce e incondizionato; feci una lista di tutte le sue qualità e mi preoccupai che avesse un buon odore e non avesse una moglie grande come una montagna. Poi invocai mentalmente il mio angelo dell'amore romantico.

«Eccolo — dissi — portatemelo, e niente scherzi!»

Ci vollero sei mesi, ma sono felice di annunciare che al momento presente sono la soddisfatta compagna di un delizioso e affettuoso uomo di settant'anni, che condivide i miei interessi, ha una sua carriera, è profondamente religioso, non è sposato, e usa una colonia che mi manda in visibilio. L'ho incontrato il giorno di Natale, a Messa, il che dimostra che, quando vogliono, gli angeli sanno metter su un bello spettacolo.

Naturalmente, per attrarre l'amore romantico ci vuole qualcosa di più che semplicemente programmare i tuoi angeli: devi sentirti soddisfatta di te e sapere che ti meriti quanto c'è di meglio; inoltre devi stare attenta. Una delle mie storielle preferite è quella che racconta di una donna che sta seduta su di un masso, sognando il Principe Azzurro:

sogna che arriverà, sarà bello e perfetto, e la conquisterà. A quel punto arriva un uomo su un cavallo bianco.

«Mi scusi» dice.

Ma la donna non lo sente, tutta immersa nelle sue fantasticherie.

«Mi scusi — ripete l'uomo — sono il Principe Azzurro».

Ma la donna non lo ascolta, presa com'è a enumerare tutte le qualità dell'uomo dei suoi sogni. E con un sospiro il Principe Azzurro gira il cavallo e trotta via.

Dunque, devi accorgertene quando gli angeli ti mandano qualcuno. E poi devi coltivarlo, questo rapporto, perché niente viene dato gratuitamente, specialmente quando ci sono di mezzo gli angeli: vogliono che ti guadagni la tua giornata. Nel caso mio, l'uomo che amavo era molto timido e ho dovuto faticare non poco per farlo sentire a suo agio con me; in effetti, più di una volta stavo per rinunciarci, ma in ogni meditazione gli angeli mi dicevano che sì, era lui, e non dovevo perdere la fiducia. E un bel giorno avvenne il miracolo e lui mi chiese, molto timidamente, se volevo giocare a golf con lui: da quel momento la vita è stata un sogno.

Ah, sì; c'è un'altra cosa che puoi provare se hai delle perplessità circa un rapporto e vuoi un "sì" o un "no" di conferma da parte degli angeli: chiedi loro che ti mandino un segnale se la persona è o non è quella che l'universo ha scelto per te. Nel mio caso, chiesi agli angeli di mandarmi una rosa per confermare che quest'uomo fosse "il mio lui", e dopo circa cinque giorni andai a pranzo fuori con una mia amica suora che, per prima cosa, mi porse un'immagine di Santa Teresa: l'aprii e dentro c'era una deliziosa rosellina rosa.

Ebbi un brivido.

«Jan — dissi — perché me l'hai data?»

«È stato proprio buffo — rispose — ma ieri ero fuori in macchina, ho perso la strada e mi sono imbattuta in un ospedale tenuto da un ordine di suore devote di Santa Teresa. Nell'ospedale c'era una cappella con un altare dedicato a Santa Teresa, circondato da rose, e improvvisamente ho sentito che dovevo pregare per te, perché Dio ti desse un rapporto bello, appagante e stimolante, e ho raccolto questa rosellina dall'altare.»

A quanto pare, gli angeli ascoltano; basta tenerli d'occhio perché alle volte il loro senso dell'umorismo va un po' al di là delle nostre aspettative.

Gli angeli, di Francis Jeffrey

1. Pensieri scientifici sugli angeli secondo Jeffrey

Angeli e idee

Gli angeli sono creature dell'immaginazione, il che non significa che siano meno reali di voi. Ci sono stati dei maestri di esoterismo che hanno detto ai loro studenti:

«Tu non sei altro che un'idea!»

Al che certi studenti hanno risposto:

«Sì, ma sono veramente un'ottima idea.»

Come dice Shakespeare, "Siamo della stoffa di cui son fatti i sogni", e gli angeli sono evidentemente fatti della stessa stoffa di cui è fatto il nostro aspetto non materiale.

Essi dunque coesistono con noi nei nostri mondi individuali di idee, pensieri, immagini, dove noi esistiamo e siamo in contatto con il nostro corpo, in modo quasi misterioso, e di solito concentrati all'interno di esso, più precisamente, "nella nostra testa".

Angeli nel cervello

Quando i filosofi e gli scienziati hanno pensato seriamente al rapporto tra la mente e il corpo, generalmente si sono soffermati sul cervello e hanno concluso che è qui che la mente fa funzionare il corpo (o entra nel corpo). Il cervello è composto di miliardi di piccole cellule, i neuroni, tutte stipate insieme che si sollecitano a vicenda (chimicamente) con i loro piccolissimi tentacoli. L'agitata attività (o conversazione) di questo gruppo produce dei risultati simili a quelli di un computer che svolge il suo programma. Il programma è semplicemente una sequenza di eventi, pre-pianificati, o una sequenza di decisioni, previste in anticipo (in questo senso, un programma di computer non è molto diverso da un programma televisivo, soltanto che in un programma televisivo tutte le decisioni vengono prese in anticipo, non soltanto previste).

I "programmi " di cui sopra producono quello che fai, o quello che sperimenti.

Ora immagina dei piccolissimi angioletti in postazione presso ciascuna di queste cellule, a dirigere la conversazione in una direzione o nell'altra. Quest'idea è simile al modello dell'angelo custode di ogni persona, solo che questi piccoli angeli guidano cellule individuali.

Dando un colpetto in qua o in là, possono introdurre un sottile cambiamento nella tua percezione, oppure un piccolo ma decisivo cambiamento nel tuo comportamento.

Questi minuscoli angioletti potrebbero fare un po' di giardinaggio ornamentale con i minuscoli tentacoli, e in tal modo operare dei cambiamenti permanenti nei programmi: si comportano come i revisori dei programmi cerebrali descritti altrove in questo libro, ma lo faranno soltanto se invitati dalla persona interessata. Quando sono attivi, è possibile che si avverta la loro presenza in vari modi: un vago calore nella testa, un vaga luce rosa intorno a tutti gli oggetti, un melodioso echeggiare di suoni, o il profumo di una sera estiva in cui l'aria è pregna della promessa di possibilità sconosciute.

Gli angeli e le endorfine

Le endorfine sono un tipo di prodotto chimico naturale che si trova nel cervello, e sono associate con il piacere e il sollievo dal dolore. In effetti, sembra che la presenza di endorfine accresca la capacità del cervello di "schermare i suoi messaggi", cioè di distogliere i segnali sgradevoli dai nervi e di far mettere a fuoco l'attenzione dove si voglia. Evidentemente, questa libertà di occuparci quanto vogliamo di quel che ci piace è lo stato definito "piacere"; il dolore, al contrario, è una condizione di sofferenza o malattia che *reclama* la nostra attenzione, irritando il nostro cervello.

Gli angeli possono svolgere la stessa funzione delle endorfine, prendendo posto in importanti incroci nel cervello, e impedendo il passaggio dei segnali indesiderati. Naturalmente se decidi di ricorrere agli angeli in questo modo, stai attento a non cadere nella sindrome dell'"abuso di angeli", per cui fai un continuo sbarramento a tante di quelle cose che finisci col non essere più "in contatto."

2. Osservazioni non scientifiche sugli angeli secondo Jeffrey

Angeli guaritori

Immagina un globo di luce radiosa, lassù nei Cieli; staccane un pezzetto e plasma un piccolissimo angelo; digli "ciao, angelo" e dagli un nome. Ripeti quest'operazione finché avrai una lunga fila di angioletti che scorre verso di te attraverso lo spazio, poi dirigili in quella parte del tuo corpo che è malata o dolorante, oppure nel corpo di qualcuno che desideri guarire. Vedi gli angeli che arrivano sulla scena e avvolgono l'area malata o ferita, permeando i tessuti e le cellule con la loro luce dorata, intensa e calda, fugando il dolore e l'infiammazione.

Se la situazione è veramente grave, prendi l'emanazione di luce dorata da questi angioletti e plasmala in un più grande numero di angioletti ancora più piccoli che possono mettersi al lavoro a livello cellulare, curando ogni cellula singolarmente.

Se ti piace il modello medico di cura, prova l'endovena angelica. Immagina un tubo traslucido che scende dalla fonte angelica, giù attraverso lo spazio e dentro a una tua vena (o direttamente nella parte del corpo malata). Piccolissimi angioletti scendono come tante goccioline fluttuando dentro a questo tubo ed entrano nel tuo corpo, dove eseguono le attività di guarigione sopra descritte.

Certamente non proponiamo che tu sostituisca questa pratica al trattamento fisico nel caso di gravi malattie diagnosticate dal medico! Usala come complemento alle cure mediche tradizionali.

Santa Claus

Volando sopra la Groenlandia nel 1987, il giorno della convergenza armonica, ebbi una stupefacente rivelazione. Stavo guardando fuori del finestrino di un 747, a 30.000 piedi di quota, quando notai delle orme di zoccoli e le tracce delle lame di una slitta sui vasti campi di neve. Interessante, pensai, usano ancora slitte tirate dalle renne, là sotto in Groenlandia.

Poi, quando l'ombra del nostro aereo attraversò quelle tracce, mi arrivò in pieno l'impatto di quanto avevo visto: dovevano essere enormi per apparire così grandi, viste da quell'altezza! Bisognava che la slitta fosse grande come un aereo, e anche le renne dovevano essere di statura titanica. E chi guidava quella slitta?

E allora mi arrivò la rivelazione completa: Santa Claus! Sì, ecco come fa! Lui è enorme e ha tantissimi regali per tutti.

Più tardi riflettei sul vero significato di SANTA*, e mi resi conto che è la sigla di "Super Angelic Nocturnal Transport Angel". Santa è un gigantesco essere angelico che trasporta di notte le sue mercanzie; è un angelo con compiti speciali assegnato al pianeta Terra.

La nuvola luminosa

* N.d.R.: È l'appellativo familiarmente usato dai bambini americani per Babbo Natale.

Parecchi mesi dopo quella rivelazione su Santa, mi trovavo a Malibù in California; un'amica mi chiese se potevo andare con la mia macchina a prendere una persona che voleva venire a trovarla, ma non aveva un mezzo di trasporto: una donna, che chiamerò "K", e che era ospite in una casa in montagna.

Guidavo nella scura notte invernale e stavo guardando nella direzione verso cui ero diretto, quando vidi qualcosa che non avevo mai visto prima, qualcosa di sconcertante: una nube luminosa che si elevava sopra le colline, come un pilastro di luce scintillante di diverse sfumature di colori pastello. Subito pensai all'aurora boreale, ma questo fenomeno non è mai visibile dalla latitudine temperata di Los Angeles e, inoltre, quella torre di luce era ovviamente circoscritta alla zona locale.

La strada saliva per la montagna e mi rendevo conto che mi portava sempre più vicino alla nube luminosa. Mi domandavo se alla fine sarei arrivato alla sua base: una specie di fine dell'arcobaleno?

Finalmente la strada curvò accanto a una ripida collina che bloccava la mia visuale della torre di luce. E lì, sulla collina trovai l'indirizzo indicato. La casa era immersa nella più completa oscurità.

Suonai il claxon e ben presto emerse dall'abitazione una figura alta vestita di una tunica bianca, con una torcia elettrica in mano, che mi faceva segno di salire. La tunica bianca indossata dalla donna risultò poi essere un accappatoio. La donna mi ringraziò per essere venuto e si scusò di non essere del tutto pronta perché un po' di tempo prima era mancata la luce e non era riuscita a localizzare l'interruttore.

L'aiutai a trovarlo e a ripristinare l'elettricità; quando si riaccesero le luci, vidi una donna alta e bionda che aveva una certa somiglianza con Brigitte Nielsen.

Nel viaggio di ritorno "K" cominciò a parlarmi di angeli e lo faceva con la massima naturalezza. Era in contatto con essi da anni: nelle sue meditazioni li attirava a sé e loro, come una nube, le gravitavano intorno seguendola ovunque andasse. Nella mia macchinetta, sentii che era vero. Più tardi, a cena con la nostra amica comune, "K" sembrò più una donna normale piuttosto sofisticata; venni a sapere che era in vacanza e che veniva dalle regioni nevose del Canada.

Molti giorni dopo, costretto da una notevole catena di coincidenze a percorrere centinaia di miglia, avrei incontrato una giovane donna dall'aria angelica, di nome "T", che aveva la vaga intenzione di scrivere un libro sugli angeli!

Guarire con gli angeli, di Linda Zwingeberg Fickes

Tutti i terapeuti, siano essi microchirurghi, dentisti, agopuntori o guaritori spirituali, lavorano con gli angeli guaritori del corpo. Devono lavorare con la Natura, e la Natura è vita più intelligenza.

Un angelo è semplicemente un'intelligenza della Natura che guida una scintilla di luce verso il suo perfetto compimento; egli può vigilare sulla scintilla vitale di una cellula, su un organo, sul corpo fisico, mentale o emotivo, oppure l'anima, il Cristo Interiore, o il corpo dell'IO SONO.

Un angelo può essere piccolissimo o immenso, ma ognuno di essi è dotato del perfetto sincronismo con il bene di quella vita che gli è affidata e con il bene di tutti. Nessuna guarigione avviene senza la vigilanza degli angeli: l'uomo, il "guaritore", semplicemente elimina gli ostacoli e apre le porte, affinché gli angeli possano fare il loro lavoro.

L'angelo o intelligenza che vigila sul corpo fisico dirige e coordina gli angeli che formano il corpo: gli angeli della pelle, del sangue, del sistema nervoso, e così via. Questo essere angelico interagisce anche con gli angeli di tutti i nostri corpi sottili. Quanto più sottile è il corpo, tanto più è vicino a Dio e tanto più potente e semplice è la vita angelica in quel corpo.

Tutti i corpi sottili sono guidati dalla loro tendenza naturale o intelligenza: il corpo mentale è composto di pensieri ed idee, ognuno con il suo angelo.

Il corpo emotivo è un corpo sottile consistente in flussi di energia emotiva, ognuno dei quali ha un suo angelo-guida. Quando si pongono dei limiti a questi angeli, la vita si blocca; l'energia diviene frustrata e di conseguenza influenza i corpi più grossolani, cioè il mentale e il fisico. Molti terapeuti stanno scoprendo come far sì che gli angeli favoriscano il processo di sblocco dell'energia emotiva, che sempre conduce all'amore.

Il corpo eterico, o anima, è il perfetto modello originario dell'esistenza di un individuo; pertanto ha in sé il disegno della matrice originale creata da Dio per lui. Cercate gli angeli del corpo eterico e vedrete una fine matrice geometrica di stelle. Le stelle imprimono un tono di perfezione e armonia ad ogni parte del nostro essere.

Al livello del Cristo Interiore, al di là dell'anima, il corpo è ancora meno complesso; è intessuto delle qualità dell'amore universale e della compassione. Quando ci mettiamo consciamente in contatto con

le nostre intenzioni universali, gli angeli di Cristo ci aiuteranno a portarle a compimento.

Il corpo sottile dell'IO SONO è ancora più vicino a Dio e di conseguenza più semplice e più potente. A questo livello troviamo le qualità pure del nostro proprio essere divino. Un influsso di energia da questo livello può essere "IO SONO Potere", "IO SONO Amore", oppure "IO SONO L'IO SONO". Entrare in connessione con gli angeli del Cristo e dell'IO SONO e sentire la loro coscienza e il loro potere è un'esperienza esaltante e trasformativa.

Il fine di tutti gli angeli dei nostri vari corpi è di realizzare lo scopo del nostro Sé divino: per l'Essere che chiamiamo Terra, come pure per l'Essere che ciascuno di noi è, ciò significa semplicemente il funzionamento perfetto e completo della Natura, di tutta la Natura. Per effettuare la guarigione puoi entrare in contatto con tutti gli angeli della tua corrente vitale di identità e di quelle dei tuoi pazienti.

Come collaborare con gli angeli per la guarigione

1. Con amore e fiducia apri il tuo cuore agli angeli del tuo corpo dell'IO SONO, di Cristo, o dell'anima, oppure degli stessi corpi nel tuo paziente. La fiducia è importante perché gli angeli non si adeguano alle tue tecniche, sono le tue tecniche che devono seguire loro. La tua riuscita rifletterà il tuo grado di capacità nel seguire la Natura.
2. Chiudi gli occhi. Fatti un'immagine mentale del corpo e localizza il problema sullo schermo del tuo cuore. Comunica agli angeli la natura del problema: per esempio, un'allergia da latticini che causa congestione dei seni frontali, oppure un dolore alla caviglia. Quanto più è specifico il problema, tanto più saranno specifici gli angeli da te invocati. Lavora con la mente aperta cosicché gli angeli ti possano offrire una visione generale del problema: talvolta potranno mostrarti qualcosa che sulle prime non sembra aver alcun senso, ma della cui coerenza presto ti sorprenderai.
3. Chiedi che ti venga data la visione del modo in cui l'angelo del corpo vorrebbe guarire questo problema. Può darsi che tu riesca immediatamente o che ti ci voglia un po' di pratica, ma ricordati che il tuo livello di consapevolezza determina il tipo di risposta che ricevi. La visione sarà un potente magnete nei confronti degli angeli necessari, e questa comprensione magnetizzerà anche le tue mani, la tua mente, i tuoi corpi energetici affinché tu dica le parole giuste, tu metta le tue mani esattamente dove sono necessarie, e tu porti la perfetta energia nel corpo per aiutare ad eliminare i blocchi o ad integrare la luce che è già penetrata.
4. Chiedi da che parte cominciare e segui le indicazioni degli angeli. Essi guariscono in onde che toccano tutti i corpi sottili. Noi dobbiamo rispettare l'ordine in cui gli angeli del paziente vogliono che siano applicate le cure. Continua a porre domande: ti verrà mostrato con quali modalità la guarigione si svolge nel migliore dei modi. Può darsi che l'indicazione delle parti su cui lavorare ti venga attraverso una sensazione nel tuo corpo, ma questo *non* significa che stai attirando il problema in te per trasformarlo: lascia che siano gli angeli a occuparsi di tutto. Il tuo corpo semplicemente entra in risonanza con il processo di guarigione e anche tu ne avrai beneficio.
5. Una volta aperta la porta, chiedi agli angeli che altro tipo di aiuto può essere utile: terapie nutrizionali, esercizi specifici, riposo, risa, musica, visualizzazione, esercizi respiratori, colori. Non c'è più bisogno che facciamo tutto da soli; ci sono gli angeli per aiutarci, e non possiamo permetterci di credere che noi ne sappiamo di più: siamo in società con loro per riportare il paradiso in terra. Lascia andare tutte le idee che ti eri fatto su come potresti ottenere la guarigione, e lascia che sia la Natura a nutrirti di gioia.

Questo contributo è stato riassunto, con il gentile permesso dell'autrice, da "Connecting Links", vol. 1, n. 3. La dottoressa Linda Zwingeberg Fickes vive in Hawai, con sua figlia e il marito, Bob. Linda e Bob tengono corsi e seminari in tutto il paese. Si possono contattare, scrivendo a: Council of Light Inc., 1496 Humu'ula St., Kailua, HI 96734.

El Shaddai: "il Dio Che È Più Che Sufficiente", di Daniel Kaufman

I Sufi hanno un nome meraviglioso per indicare Dio: El Shaddai, che vuol dire "il Dio Che È Più Che Sufficiente".

El Shaddai è la parola che preferisco per esprimere le benedizioni illimitate, concesse a coloro che sono disposti a ricevere; l'amore di cui siamo ricoperti se amiamo e se siamo aperti all'amore; e la squisita bellezza del nostro paradiso terrestre se vogliamo sperimentarla.

Ho sempre sentito che la gratitudine è la chiave per uscire dal blocco di qualche momento penoso in cui ci abbandoniamo all'autocommiserazione. In tali momenti, chiedo ai miei angeli e custodi della gratitudine di farmi ricordare tutti i doni che la vita mi ha dato: è impossibile lasciarmi andare all'autocommiserazione quando penso che ho

occhi per vedere, mani per toccare, per dipingere e per scrivere, una bocca per baciare la mia adorata moglie e il mio caro bambino, un cervello per godere la vita (e per creare problemi da risolvere), un cuore che pompa automaticamente milioni di volte, e la capacità di sentire l'amore. Queste benedizioni riflettono la generosità di El Shaddai nel concedermele, oltre a concedermi l'aiuto degli angeli e degli amici, e l'aria e l'acqua. E in più dandomi così tanti modi di trovare piacere, amore e appagamento in un paese di libertà e opportunità, per nessun'altra ragione che quella di essere nato, apparentemente per caso, il 4 maggio 1949 a New York City, in mezzo a milioni di altri nati per caso.

Questo è *più che sufficiente*. Questo è l'infinito amore e l'infinita benevolenza del Creatore, del Principio Universale: che io sia nato con la capacità di conoscermi, di trovare dentro di me la stessa bellezza che vedo nel mondo circostante.

Due cose mi ispirano sacra reverenza:
il cielo stellato sopra di noi e l'universo morale dentro di noi.
Albert Einstein

Questo di nuovo fa parte della generosità di El Shaddai, il Dio Che È Più Che Sufficiente. La gratitudine per tale abbondanza di generosità e di guida (basta ricordarsi di *chiederla*!) guarirà frustrazioni e infelicità.

La canzone ebraica che preferisco è un altro squisito ricordo di El Shaddai, "il Dio Che È Più Che Sufficiente". In occasione della Pasqua Ebraica (una festività sacra che commemora l'affrancamento degli ebrei dalla schiavitù) noi cantiamo "Dayenu" che si traduce, a seconda del Hagadaha cui ci riferiamo, "sarebbe stato sufficiente" oppure "noi avremmo potuto essere maggiormente grati". La canzone narra la storia di tutti i miracoli che, uno dopo l'altro, resero possibile la fuga degli Ebrei dall'Egitto e la loro successiva miracolosa sopravvivenza nel deserto per quarant'anni. Dopo ogni miracolo (l'aprirsi del Mar Rosso, l'apparire di cibo nel deserto, l'arrivo in Israele, terra di libertà), si ripete "Dayenu": "sarebbe stato sufficiente".

Perciò, quando i miei angeli non mi danno tutti i consigli che mi aspetto o esigo, abbandono ogni pretesa e dico:

«Va bene, siete già stati veramente molto generosi. Se mi aveste dato soltanto la mia vita e non mia moglie, oppure mia moglie e non il mio bambino, oppure il mio bambino e non la salute, oppure la salute e non il mio talento: Dayenu. Sarebbe stato sufficiente: per ognuno di questi doni, dovrei essere grato.»

E di solito, se la mia gratitudine è sufficiente e sincera, i miei angeli custodi (o chiunque sia a mostrarmi il cammino) mi daranno un nuovo dono (sempre che io presti attenzione) come premio per il mio omaggio al "Dio Che È Più Che Sufficiente".

Delfini e angeli, con Kutira e Moonjay

Proprio il giorno che mi stavo domandando quale potesse essere la connessione fra i delfini e gli angeli, arrivò Kutira Decosterd a far luce sull'argomento.

Il sentiero della vita di Kutira assomiglia molto a quello di un angelo umano. Uno degli scopi della sua vita è di aiutare le persone a scavalcare i limiti personali che frenano la creatività e a trovare uno stile di vita più gioioso e soddisfacente. Kutira è insegnante di Tantra Yoga da molti anni, e ha trovato un modo di combinare quest'antica pratica per l'ascesa dell'energia con il suo interesse per i delfini e per le balene, creando il Tantra Oceanico.

In una delle visualizzazioni guidate a cui ricorre, Kutira ci accompagna in mare per incontrare un delfino: ti ritrovi ancorato al tuo delfino e via via che ti abitui al ritmo del mare con la respirazione e il rilassamento, ti accorgi di essere in un movimento a spirale con lui; il movimento aumenta e ti trovi catapultato nello spazio a volare con il tuo delfino nei regni celesti, dove tempo e spazio svaniscono e non c'è che la libertà. Adesso il delfino è diventato il tuo angelo custode. Quando ti senti pronto a ritornare sul piano terrestre, chiedi al tuo delfino custode di darti un dono in ricordo del viaggio. In questo modo si ricevono molti bellissimi doni. Una donna ricevette un cristallo lucente dal suo delfino che glielo incastonò nel cuore per sempre.

Una volta Kutira fece una video-cassetta dei delfini che danzavano e nuotavano nel loro stile da balletto acquatico e ne fece poi un montaggio con un cielo bellissimo pieno di splendide nubi. Fu in quel momento che si rese conto del nesso fra i delfini e gli angeli: osservando i delfini volanti e danzanti in mezzo alle nubi fu trasportata in un regno dove tutta le forme di vita sono unite fra loro.

Kutira e il suo partner Moonjay mi hanno offerto questi spunti riguardo alle somiglianze fra gli angeli e i delfini, angeli del mare:

I delfini ispirano il gioco e le risa.

I delfini possono servire da ponte con una coscienza superiore: uno stato speciale che sembrano portare con sé e che manifestano in

presenza degli esseri umani.

La mitologia hawaiana rintraccia le origini dei delfini nelle stelle del cielo.

Si sa che i delfini hanno salvato degli uomini in procinto di annegare.

I delfini non prendono le cose sul serio; il loro campo di gravità è più leggero.

I delfini risvegliano il bambino in noi: ci aprono al nostro sé giocoso.

I delfini e i bambini entrano in rapporto facilmente e naturalmente.

Quando la gente vede i delfini, l'umore diventa più leggero e prevale un senso di gioia, eccitazione e amore.

Il nesso fra i delfini e gli angeli merita certo di essere studiato. Sono convinta che i delfini hanno un messaggio da dare alla specie umana, ed è simile al messaggio degli angeli: illuminatevi e abbandonatevi di più al gioco!

Se vuoi sapere di più sulle cose meravigliose che fanno Kutira e Moonjay, scrivi a: Kaula Hawaiian Institute for Inner Transformation, P.O. Box 1747, Mahawao, Maui, HI 96768.

Un pomeriggio con Suzanna Solomon

Un giorno, sfogliando le pagine del giornale locale di Malibù, nella sezione "Annunci" trovai la seguente inserzione: "Non sei solo, i tuoi angeli custodi sono tutti intorno a te: desiderano amarti, informarti, ispirarti, consigliarti in tutto ciò che fai e sei. Se sei pronto ad andare al di là della tua realtà conosciuta, vieni con me a fare un viaggio meraviglioso per incontrare i tuoi angeli. Suzanna."

Ritagliai l'inserzione e la misi in un posto dove di tanto in tanto mi cadeva sotto gli occhi. Passarono alcune settimane e mi venne spontaneo di telefonare a Suzanna: mi rispose con calore e accettò che andassi da lei per parlare degli angeli, nell'eventualità che quel nostro incontro potesse servire agli scopi del mio libro.

Quando entrai nel suo appartamento, sentii immediatamente la forte presenza degli angeli; me lo fece girare tutto e l'impressione era di essere in paradiso. In ogni stanza c'erano i colori che associo sempre con il Cielo, disposti in modo veramente artistico. Notai che Suzanna faceva collezione di sassi, ciottoli e pietre dure che erano in mostra dappertutto, il che mi entusiasmò in modo particolare perché anch'io ho sassi, ciottoli e pietre dure in soggiorno. Le chiesi quale potesse esserne il significato e lei mi disse:

«Tutte le pietre rappresentano il regno terrestre in cui viviamo, in cui possiamo essere in contatto con il regno dei Deva. I sassi forniscono anche un modo di radicarsi nella terra per controbilanciare l'incredibile leggerezza dell'essere che deriva dallo stretto contatto con gli angeli."

Sette sono gli angeli in contatto con Suzanna, e ne ha disegnato dei bellissimi ritratti. Ogni angelo le ha portato una profonda esperienza, che sarà il soggetto di un libro, illustrato appunto dai ritratti.

Suzanna ha aiutato centinaia di persone a entrare in contatto con il loro angelo custode; lo fa conducendole in uno "stato alterato di coscienza". Per assicurarsi che gli esseri che vengono siano angeli, Suzanna sottopone a una prova ogni entità. Alcune delle prove a cui ricorre (e ce ne sono molte) sono domande fondamentali del tipo: "Vieni dal regno angelico?", e mi ha spiegato:

«Se gli esseri/entità non vengono dal regno angelico, di solito spariscono, o se ne va la sensazione della loro presenza.»

Altre domande includono: "Sei qui per fornire l'esperienza del sé Divino?", "Vieni per il mio più alto bene spirituale?", "Provieni dalla vibrazione Cristica?", "Sei parte della vibrazione dell'Amore?"

Quando gli angeli sono presenti, la persona prova un incredibile sentimento di amore e di leggerezza. Suzanna è d'accordo con me sul fatto che gli angeli siano pieni di spirito e di luce e che siano esseri molto buffi. Se l'entità che si presenta è pesante e seria, lei sa che quell'entità non proviene dal regno angelico.

Suzanna mi disse che alcune delle persone che lei aveva aiutato ad entrare in contatto con i loro angeli avevano vissuto delle esperienze strabilianti, quali espansioni di coscienza cosmica, ma che sei mesi dopo erano di nuovo immerse nella follia della loro vita, proprio come prima. Me ne spiegò la ragione dicendomi:

«Le persone non ascoltano, non chiedono, non fanno le meditazioni. Per rimanere nella vibrazione più alta, devi chiedere il contatto. Non saranno gli angeli a spingerti. Se tu non cambi la tua vibrazione innalzandoti al loro livello, la vita non cambierà affatto. Gli angeli custodi sono sempre intorno a noi, ma soltanto quando veramente li *riconosciamo* e *chiediamo* e *abbiamo fede* essi vengono a riconnetterci con le vibrazioni del nostro sé superiore.»

E ha aggiunto un'analogia con l'elettricità:

«Se non metti la spina nella presa, non succede niente. L'elettricità c'è, ma ti devi collegare, devi accendere l'interruttore, perché ti sia di qualche utilità. Gli angeli custodi vengono a noi in molti modi per darci degli insegnamenti; se riusciamo ad accettarlo e restiamo svegli, la nostra vita cambierà.»

Suzanna aveva chiesto ai suoi angeli custodi se forse, per quelle persone, non si fosse trattato del momento giusto per l'incontro con i loro angeli custodi, e le avevano risposto che il momento era quello giusto, ma che le persone non erano ancora pronte a cambiare la loro vita.

Riconnettere i bambini e gli adolescenti con i loro angeli è un'esperienza particolarmente soddisfacente. Alcuni dei bambini con cui Suzanna ha lavorato si ricordavano di aver sempre visto e parlato facilmente con gli angeli e le fate. Il padre di uno di questi bambini in contatto con il mondo delle fate pensava che sarebbe stato interessante vedere se la stessa connessione fosse possibile tra il piccolo ed i suoi angeli, sicché lo aveva portato da Suzanna: il contatto era stato potente perché il bambino accettava già il mondo degli angeli ed era pronto ad incontrarli.

L'incontro con i loro angeli, attraverso la guida di Suzanna, induce grandi cambiamenti positivi nella vita di molte persone, facendo loro sapere di non essere sole. Se vuoi ulteriori informazioni riguardo a Suzanna, scrivile: Suzanna Solomon, c/o Terry Taylor, P.O. Box 6847, Malibù, CA 90265.

Angeli animali, di Nancy Grimley Carleton

Il mio coniglietto Willow è un angelo, ne sono convinta: pesa poco più di un chilo ed è un fagottino peloso pieno di amore incondizionato. Willow è il mio coniglietto, e io sono il suo essere umano, da ormai tre anni. E dal primo momento che l'ho visto mi ha fatto sentire il cuore pieno di leggerezza e di amore. Anche se sono dell'umore più cupo, quando lo vedo entrare saltellando nella stanza qualcosa dentro di me si apre e sono sopraffatta dalla gratitudine e dalla gioia; in qualunque modo io mi senta, qualunque cosa io stia passando, lui è lì come una fonte sicura di accettazione e di amore. Alla sera vado a letto e lui giace direttamente sul mio cuore, il suo corpicino affonda con fiducia nel mio, respiriamo assieme e tutt'e due assaporiamo un pezzetto di paradiso.

Sono sicura che gli animali che amiamo tenere con noi sono degli angeli travestiti. Gli angeli lo sanno che qualche volta noi esseri umani abbiamo bisogno del conforto e del calore di carne e sangue. A me

arrivò un angelo quando avevo cinque anni e un disperato bisogno di un collegamento positivo con la vita: l'angelo aveva assunto la forma di Tippy, un cagnolino nero con le zampine, il petto, il naso e la punta della coda tutti bianchi. Noi avevamo in casa la sua mamma, Lucky, probabilmente un altro angelo, che mise al mondo i suoi cuccioli sul nostro divano (un gran pasticcio, come ebbi a scrivere raccontando l'evento all'asilo). Vidi nascere Tippy e dal primo momento seppi che era venuta per essere il mio cane. Fu la prima dei tre cuccioli a scodinzolare, e per molte settimane scodinzolava solo per me: mi faceva sentire amata e un po' speciale. Mia madre ci permise di tenerla (potevamo tenere solo uno dei cuccioli) e per i successivi sedici anni, finché ne compii ventuno, è stata la mia amorevole e fedele compagna. Passavamo delle ore a giocare insieme; aveva più pazienza di qualunque altro cane io abbia mai conosciuto, e mi lasciava perfino metterle addosso dei vestiti (raramente giocavo con le bambole). Alla sera e al mattino si rannicchiava dolcemente vicino a me, sia che io fossi triste o seccata, felice o depressa. Tippy mi ha dato molti doni, ma il principale è stato l'amore incondizionato e l'accettazione. Non la dimenticherò mai.

Oggi ho trovato nella posta una lettera di Mary Kay Wright-Malear, una terapeuta che vive nella Bay Area, la quale negli ultimi due anni ha organizzato due lotterie per raccogliere fondi per curare il suo amato cane, Brujo. La lettera annunciava a quelli che avevano contribuito alle lotterie che Brujo era morto in luglio. Sul biglietto che Mary Kay aveva fatto stampare in sua memoria c'era scritto: "Era il mio miglior amico". Mary Kay aggiungeva una citazione da Meher Baba, che esprime molto chiaramente la qualità dell'amore che gli angeli animali possono dare: "L'amore essenzialmente comunica se stesso. Quelli che non ce l'hanno lo prendono da quelli che ce l'hanno. Il vero Amore non si può conquistare, è irresistibile e continua a raccogliere energia e a distribuirla finché trasforma tutti quelli che tocca." L'amore e l'accettazione degli animali nei confronti delle persone intorno a loro non finisce lì: ci riempiono del genere di amore che si espande fino a toccare gli altri.

Per finire, mi piacerebbe condividere un'esperienza di sincronismo che mi è capitata riguardo agli animali in quanto angeli. A Natale dello scorso anno, due delle mie pazienti in psicoterapia che si conoscono mi fecero un regalo insieme: tutt'e due sapevano che mi piacciono i conigli (i miei orecchini preferiti sono due pendenti a forma di coniglietti d'oro), ma ignoravano il mio interesse per gli angeli. Il dono era perfetto: un ornamento per l'albero di Natale a forma di testa di coniglio in

porcellana bianca con due ali d'angelo che le spuntavano dietro! Adesso è appeso sopra la gabbia di Willow, e gli fa la guardia, oltre a ricordarmi ogni giorno che gli angeli possono assumere molte forme.

Nancy Grimley Carleton, oltre ad essere la redattrice di questo libro, lavora come terapeuta transpersonale sotto la supervisione di Kathleen C. Tamm, consulente matrimoniale famigliare e infantile. A Nancy interessa particolarmente aiutare pazienti addolorati dalla perdita di amici animali (molti dei quali sono angeli). Le si può scrivere al seguente indirizzo: Nancy Grimley Carleton Blue, Oak Therapy Center, 2034 Blake Street, Suite 5, Berkeley, CA 94704.

Il cane di John Lilly, di Francis Jeffrey

John Lilly, il famoso neurofisiologo e ricercatore sui delfini, racconta molte storie della sua infanzia riguardo a incontri con gli angeli che talvolta chiama "Custodi", altre volte "Esseri", e così descrive il primo di questi incontri: una volta, da piccolino, aveva rischiato di cadere da una scogliera, ma Ja mey, il cane di famiglia, l'aveva afferrato allontanandolo dall'orlo del precipizio. John non si era reso conto che Ja mey gli aveva appena salvato la vita, e aveva provato un impeto di rabbia contro il cane che gli aveva strappato la giacchetta e morso una spalla con i suoi denti aguzzi. A quel punto era apparso l'angelo custode a mettere le cose a posto.

«Non devi arrabbiarti con Ja mey, — aveva spiegato l'Essere — sono stato io a farti tirare indietro da lui. L'ho fatto per impedire che il tuo corpo venisse gravemente danneggiato dalla caduta.»

Il suo rapporto con l'Essere continuò; in un certo modo era attaccato a lui, forse dentro di lui, forse parte di lui stesso.

Questo passo è tratto, per gentile concessione, da "John Lilly, So Far..." (la biografia del dottor John C. Lilly), di Francis Jeffrey.

La storia di John Lilly e dei suoi Esseri Custodi, così com'è stata narrata a Terry Taylor

Dall'età di tre anni all'età di otto anni, John C. Lilly ebbe due compagni costanti: erano i suoi angeli custodi, d'aspetto bellissimo con enormi ali bianche e capelli biondi; non era possibile dire se fossero maschi o femmine. Le enormi ali bianche degli angeli erano una fortuna nelle giornate calde perché facevano vento a John. Non lo portarono mai a fare un volo, ma soltanto perché John aveva paura.

Quando John aveva sette anni, gli angeli gli dissero che l'avrebbero accompagnato in chiesa per mostrargli una visione di Cristo, dei santi, di Dio e di Maria, e ben presto accadde proprio così: si trovò d'un tratto nel mezzo di migliaia di angeli che lodavano Dio. John sentì l'amore che s'irradiava e fu molto commosso.

Dopo la visione, John ringraziò gli angeli che gli dissero di non parlare con nessuno di ciò che aveva visto, ma egli fece l'errore di dirlo a una delle suore nella sua scuola. La suora apparve molto sorpresa, poi sgridò John, dicendogli che solo i santi avevano delle visioni e che non doveva dire bugie. John credette di capire che lui non era un santo, per cui doveva aver fatto qualcosa contro le regole. Dopo questo incidente gli angeli gli dissero che da grande avrebbe saputo esattamente quanto avrebbe potuto scrivere o dire delle sue esperienze, e quando sarebbe stato opportuno farlo.

Quando John aveva otto anni gli angeli finalmente entrarono nella sua testa, così non avrebbero disturbato nessun altro.

Gli angeli custodi gli salvarono la vita molte volte, tante di quelle volte, in effetti, che John dice di esserne sorpreso lui stesso. Alcuni bambini hanno un solo angelo custode, ma John ne aveva due; se conoscete qualcosa sulla sua vita, certamente vedrete che gliene servivano due. Più avanti negli anni, John parlò di loro chiamandoli "Esseri", e ha scritto molto su di loro nei suoi libri.

John mi ha detto che quando sarò più vecchia mi renderò conto che gli angeli sono più duri di quel che credo. Egli scoprì che i suoi angeli facevano effettivamente parte dell'ECCO, che sta per "Earth Coincidence Control Office"* e gli angeli funzionano come agenti dell'ECCO (o viceversa) per combinare le coincidenze per gli esseri umani sulla Terra (gli agenti dell'ECCO impartiscono le loro lezioni, che a noi piaccia o no). La struttura dell'ECCO è molto intricata e complessa; se ne può leggere la descrizione nella nuova biografia di John, "John Lilly, So Far...", di Francis Jeffrey (vedi la bibliografia a fine volume). È un libro interessante per chi volesse saperne di più su John e sull'ECCO, e sulle molte esperienze di John con i suoi Esseri angelici.

Karin Jensen e gli angeli giapponesi

Tutto ebbe inizio durante una meditazione. Karin, seduta in un cerchio di cristalli con una maschera d'argilla sul viso, stava facendo

* N.d.T.: Ufficio Controllo Coincidenze sulla Terra.

un'esperienza molto forte. Per incoraggiare il suo interesse nel disegno, suo figlio le aveva appena regalato un blocco da disegno che stava ora accanto a lei: prese in mano il blocco e una forza misteriosa l'attraversò. Cominciò a fare dei disegni che avevano un aspetto e davano la sensazione di essere giapponesi: questi disegni fluivano dalla sua mano, rapidamente riempiendo tutte le pagine, e Karin si rese conto che stava canalizzando qualche fonte al di fuori di lei.

I disegni incominciavano sempre dall'angolo della pagina a destra in basso. All'inizio quest'attività consumava una grande quantità dell'energia di Karin, che dopo si sentiva molto stanca, ma col tempo trovò un sistema per controllare la fuoriuscita di energia, adattando la risposta del suo corpo ai segnali che fluivano attraverso di lei, finché cominciò in effetti a trarre energia dal processo. Adesso le piace canalizzare i disegni e le serve come una meditazione per ricaricarsi; da quando ha cominciato, ha raccolto un'enorme collezione di queste pagine calligrafiche.

Molte persone hanno visto i disegni e alcune hanno avuto delle reazioni potenti. A una ballerina, amica di Karin, sono piaciuti pazzamente e ha detto che sono proprio una danza sulla carta; guardare i disegni le dava le stesse sensazioni che provava danzando: i disegni trasmettono un sentimento che la stacca dalla forza di gravità del piano terrestre. La mia prima reazione personale nel vederli è stata che ogni piccolo disegno è la danza di un angelo diverso.

Attraverso una serie di coincidenze, una donna di nome Elizabeth andò nella città di Karin per eseguire una cerimonia che ha a che fare con gli angeli che appaiono alla gente in Perù: vide i suoi disegni e volle portarli con sé per mostrarli a un saggio peruviano che invoca gli angeli affinché si materializzino (e di solito gli angeli si prestano gentilmente); di ritorno in Perù, Elizabeth incontrò alcuni di questi angeli e mostrò loro i disegni di Karin, alla quale poi scrisse una lettera: "Il primo giorno che andai là, gli angeli guardarono i tuoi disegni e dissero immediatamente che si tratta dell'antica scrittura sacra degli angeli giapponesi: sono effettivamente preghiere sacre." Gli angeli vollero che Karin andasse in Perù in modo da tradurre le preghiere per lei in persona.

Elizabeth racconta che quando gli angeli si materializzano appaiono prima come un vento potente nel punto dove i nostri piedi toccano terra, oppure in un punto accanto alle mani che tengono una grande boccia di cristallo di quarzo. Questa energia si agita come ali in rapido movimento e poi l'angelo nella sua interezza ti sta davanti. Perché gli angeli possano apparire ci devono essere nell'ambiente molti cri-

stalli, per condurre appositamente l'energia elettromagnetica di cui hanno bisogno per rivestirsi di forma tangibile. (Forse si tratta dell'energia *ch'i* della Terra).

Elizabeth dice che questo processo assorbe anche molta energia dai presenti, parte della quale confluisce nella materializzazione degli angeli. Un interessante collegamento con in cristalli sta nel fatto che quando Karin iniziò a canalizzare i suoi disegni c'erano molti cristalli nella stanza.

Molti fatti interessanti avvengono intorno a questi disegni e Karin sente che il momento è maturo perché essi vengano conosciuti nel mondo. Studia i disegni con animo ricettivo e vedi che cosa ti comunicano. Cerca di canalizzare anche tu qualche disegno: lascia che qualsiasi cosa ci sia in te venga fuori sulla carta come una danza della vita. Questa è veramente una forma di terapia artistica spirituale.

Ode agli angeli, di Alice Way

Gli angeli recano la buona novella di speranza, di gioia e di pace,
ma anche conforto e sollievo allo spirito bisognoso.
Portano visioni di un chiarore luminescente,
messaggi di perdono che brillano per sempre:
una parola, un nome, un profumo, o voci nel silenzio.
Ma la loro presenza si avverte anche senza segni.
Spesso usano l'abilità delle mani dell'uomo,
e preghiere umane aleggianti su molti paesi.
Ci aiutano nelle nostre difficili scelte coraggiose,
o ci danno occasioni per essere più buoni.
Ringraziamo i nostri angeli per la loro cura fedele,
e perché insegnano agli uomini a condividere il loro cuore.
Quale che sia il nome che diamo agli angeli e a Dio,
la rete dello spirito circonda la nostra patria terrena.
Uniamoci al canto gioioso degli angeli,
senza mai dimenticare di rimediare i torti.

Alice Way era un'educatrice quacchera, fondatrice del "Pacific Oak College" e della scuola elementare di "Ackworth Friends" a Pasadena in California. Per quarantasette anni fu la co-direttrice di queste scuole, impegnando tutta la sua energia in progetti di educazione speciale: non rinunciò mai ad occuparsi anche dei casi di bambini più difficili. Lo scopo della sua vita fu di dare agli altri, in uno spirito di compassione: chi visitava la sua casa notava spesso un profumo

celestiale, e Alice spiegava che voleva dire che gli angeli erano tornati. Scrisse l'"Ode agli angeli" il giorno di Natale del 1986, e morì nel 1989, quasi ottantenne, dopo una vita di servizio.

L'angelo di Mount Shasta, di Thomas LeRose

Venerdì, 14 agosto 1978, verso le 11 di sera, a Mount Shasta, California, su uno schermo televisivo apparve un angelo. L'apparecchio apparteneva a una residente locale, la signora Boettcher, che aveva acceso la televisione sperando di sintonizzarsi su un aggiornamento delle notizie riguardanti la convergenza armonica: l'angelo apparve improvvisamente, presentandosi come un'esplosione di luce e sovrapponendosi al normale programma trasmesso via cavo.

Il sabato cominciò a circolare la voce e la casa della signora Boettcher fu meta di un costante afflusso di visitatori. Ogni giorno che passava, via via che un maggior numero di persone credeva nell'angelo, l'immagine si faceva più nitida.

Fu chiamato un tecnico della TV per esaminare l'apparecchio, ma non trovò alcun guasto: anche un ingegnere elettronico esaminò l'apparecchio e si convinse che l'angelo non era un trucco. Si trovò d'accordo sia con un tecnico sia con un fisico nucleare, recatosi sul posto, nel sostenere che "non c'è spiegazione in termini della natura, così come la conosciamo" (dal Mount Shasta Herald di mercoledì 19 agosto 1978); vennero introdotti altri apparecchi televisivi, ma l'immagine non apparve: si collegò nuovamente l'apparecchio originale e l'immagine era ancora visibile.

L'angelo si manifestò su uno schermo televisivo per dimostrare "la nascita del Cielo sulla terra". Quest'angelo era un essere di luce dai colori dell'arcobaleno con al centro un cuore bianco-rosato, e la sua postura assumeva la forma di una stella circondata da un'aureola dorata. L'angelo è apparso per risvegliare l'angelo nei nostri cuori. Gli angeli ci offrono amore incondizionato e aspettano di condurci nella nostra patria.

"Sì, miei cari, si sappia che gli angeli sono veramente qui sulla terra!" (Trasmissione ricevuta da Solara.)

Per ulteriori informazioni sull'angelo di Mount Shasta, contattare Thomas LeRose, che lo ha fotografato durante la sua apparizione: P.O. Box 72A, El Portal, CA 95318.

Altri commenti sugli angeli

— Quanto segue è il contributo di Linda Hayden: "Vi possono essere apparizioni di angeli quando una persona è molto malata nel corpo. Di solito non parlano molto, ma qualche volta sì. Segue un'esperienza di rinascita."

— Ho ricevuto una lettera da un essere angelico che si chiama Filomena, che dice: "Io sono un angelo: il mio scopo è di rivelare la fiamma della luce che io sono, e di illuminarvi con la semplice innocente gioia di esprimere l'IO SONO nel mio corpo fisico. Nel mio processo personale di integrazione di corpo, cuore e anima rivelo ciò che vedo e sento. Cerco l'equilibrio nell'aspirazione alla mia stessa meraviglia."

— La mia amica Shannon Boomer ha chiesto a suo figlio Gideon di dirci che cosa pensava che fossero gli angeli. La risposta: «Nient'altro che aria!»

Citazioni sugli angeli

Gli angeli sono quegli aspetti di Dio che ci toccano in modi misteriosi e sottili e a molti livelli della mente. Sono messaggeri di Dio che possono trasformare i nostri atteggiamenti, cambiare i nostri schemi di pensiero e rinnovare i nostri ideali, se ci apriamo al loro richiamo.

Harvey Humann

Sebbene gli angeli siano entrambi i messaggeri e il messaggio di Dio, ciò non rende più facile riceverli. Tanto per cominciare, quasi mai li riconosciamo, nemmeno quando bussano alla nostra porta.

F. Forrester Church

Non è il fatto che gli angeli siano più santi degli uomini o dei diavoli che li rende angeli, ma il fatto che non si aspettino la santità dagli altri angeli, ma solo da Dio.

William Blake

Milioni di creature spirituali camminano sulla terra non viste, sia quando dormiamo che quando siamo svegli.

Milton

Mi prostro nella mia stanza ed invoco ed invito Iddio e i Suoi angeli, e quando giungono io trascuro Dio e i Suoi angeli, distratto dal ronzio di una mosca, dallo sferragliare di una carrozza, dallo scricchiolio di una porta.

John Donne

Nel silenzio, ad una ad una, sugli sterminati prati del Cielo, sono sbocciate le belle stelle, i non-ti-scordar-di-me degli angeli.

H.W. Longfellow

CAPITOLO XXXVI

"Propaganda" angelica degna di nota

Piccole notizie e glossario

Sondaggi Gallup

Secondo il sondaggio Gallup del 1978, *un numero sorprendente di americani crede nei fenomeni paranormali*, una maggioranza (54%) crede negli angeli, che raggiunge il 68% fra le persone per le quali le proprie credenze religiose sono una cosa importante. Lo studio ha rilevato che coloro che credono nell'esistenza di esseri soprannaturali sono normalmente più giovani e con un miglior grado di istruzione.

Secondo il sondaggio Gallup del 1988, *il numero di adolescenti che credono nell'esistenza degli angeli è in aumento*: non ci sono mai stati tanti adolescenti che credono negli angeli: tre su quattro, ovvero il 74% di tutta la popolazione giovane della nazione.

Glossario

Ange passe: "Passa un angelo", espressione usata dai francesi quando c'è un silenzio o un acquietarsi della conversazione, dovuto al passaggio di un angelo.

Sacchetto degli angeli: un termine coniato da Mary Beth Crain per indicare un posto in cui mettere l'energia e le personalità indesiderate che interferiscono con la tua vita. Gli angeli lo ritireranno per mandarlo il più lontano possibile (magari fino sul pianeta Plutone).

Kairos: un momento di grazia divina in cui gli angeli compiono il loro lavoro; un momento opportuno quando ci sono le condizioni giuste per

portare a termine un'azione di cruciale importanza. Un'azione decisiva.

Affermazioni dell'Arcangelo Michele

Luce divina dell'ordine più alto sotto la protezione dell'Arcangelo Michele (ripetere tre volte per essere protetti in qualsiasi situazione).

Attributi e simboli che circondano gli angeli

Gli angeli sono spesso ritratti assieme ai seguenti simboli:
Il giglio: purezza.
La palma: vittoria.
Strumenti musicali: lode.
La tromba: voce di Dio.
Il turibolo: adorazione e preghiera.
Il bastone del pellegrino: prontezza.
Le ali: la velocità e la rapidità con cui obbediscono al comando divino.
Il nimbo: nuvola sfolgorante intorno alle divinità quando appaiono sulla Terra; aura intorno agli esseri spirituali del piano celeste.
L'aureola: cerchio di luce brillante intorno alla testa dell'angelo; la luce che emana dalla testa.
Alone: l'aura lucente completa che evidenzia una persona o un angelo.
La gloria: combinazione di aureola e alone.
Il diadema: corona o fascia intorno al capo, che simbolizza l'autorità regale.

Gerarchie angeliche

Vi sono tre ordini di angeli, ciascuno composto di tre cori, in totale nove gerarchie.

I più vicini a Dio

1. Serafini: illuminate potenze di purificazione; raffigurati con sei ali e circondati da lingue di fuoco, sono guidati da Uriele e cantano "Santo, Santo, Santo... il Signore Dio degli Eserciti" (Isaia, 6:3)
2. Cherubini: hanno il potere della conoscenza; raffigurati con piume di pavone dai molti occhi, simbolo dell'onniscienza. Guidati da Jophiel.
3. Troni: essenze purificate, raffigurate come ruote di fuoco; i reggitori del trono di Dio, rappresentano la maestà divina. Guidati da Japhkiel.

Principi-sacerdoti della corte divina

4. Dominazioni: aspiranti alla vera signoria, portano lo scettro e la spada, simboli del potere divino su tutta la creazione. Guidati da Zadkiel.
5. Virtù: potenti rappresentanti della volontà divina, portano gli strumenti della passione di Cristo. Guidati da Aniele.
6. Potestà: autorità dell'ordine, portano spade fiammeggianti a protezione dell'umanità. Guidati da Raffaele.

Angeli ministri

7. Principati: potenze principesche, vegliano sulle guide dei popoli; portano lo scettro e la croce. Guidati da Camaele.
8. Arcangeli: guide di tutti gli angeli, capeggiati da Michele.
9. Angeli: esseri di luce rivelatori dei misteri divini, senza particolare rango o grado nell'esercito celeste.

Angeli famosi per offrire aiuto e ispirazione

Raffaele

Dall'ebraico *Rapha'* (guarire) e *'el* (Dio): Dio ha guarito.
Raffaele significa "Dio guarisce", ovvero "guaritore divino".
Guida delle Potestà.
È incaricato della guarigione della Terra, e attraverso di lui la Terra dà riparo agli umani, anch'essi guariti da lui.
Guarigione e misericordia: dirige raggi spirituali di guarigione in ospedali, istituzioni e luoghi dove sono necessari.
Intelletto, curiosità e istruzione scientifica.
Guardiano e tesoriere dei talenti creativi.
Simbolo: una spada o una freccia molto appuntita.
Porta una fiala dorata contenente balsamo.
Ora del giorno: l'alba.
Stagione e colori: primavera; verdi teneri e sfumature di azzurro.
Racconto biblico: Tobia.

Michele

Dall'ebraico *Mikha'el* che significa "Chi è Dio?"; il suo nome è un grido di battaglia.
Capitano della moltitudine celeste, guida degli arcangeli, viceré del Cielo.

Anche noto come San Michele.
Il signore del sentiero.
Uccisore del drago delle intenzioni malvagie.
Guardiano dei luoghi sacri.
Sovrano del quarto Cielo.
Spesso equiparato allo Spirito Santo.
Angelo del mezzogiorno rivestito di corazza, con scudo e armato.
Combatte prima Satana e i suoi demoni, poi tutti i nemici del popolo di Dio.
Conosciuto come un angelo che purifica persone, gruppi o località dalla discordia e dal male.
Rappresenta il giusto, il creativo, ciò che deve essere fatto.
Signore dell'energia dell'equilibrio.
Elemento: fuoco (purificazione, perfezione).
Stagione e colori: estate; verde scuro, azzurro vivido, oro e rosso rosato.
Invocato come campione contro tutte le avversità e quando si rendono necessari sia il coraggio che un forte difensore; successo.
Giorno: domenica.
Il sole.
S'invoca rivolti a sud.
Candela rossa.

Gabriele

Dall'ebraico *gebher* significa "uomo" e *el* (cioè Dio).
Gabriele significa uomo di Dio o forza di Dio.
Racconto biblico: l'annunciazione a Maria; parla attraverso il profeta Daniele.
Presiede il paradiso.
Siede alla sinistra di Dio.
Se associato ad una tromba, è simbolo della voce di Dio.
Normalmente ritratto nell'atto di reggere un giglio, un ramo d'olivo o una fiaccola.
Portatore di buone notizie e agente di cambiamento.
Annunciazione, resurrezione, misericordia, verità.
La potenza di Dio.
Procreazione e resurrezione.
L'amore è la sua grande forza.
Tardo pomeriggio; vibrazione pacifica.

Attività fluida, acqua.
Autunno; marrone rossiccio, marrone e verdi scuri.
S'invoca rivolti a occidente.
Giorno: lunedì.
Importante figura nella religione islamica: è l'angelo custode del profeta Maometto.
Ispirò Giovanna d'Arco a portare aiuto al re di Francia.

Uriele

In ebraico, "fuoco di Dio".
Angelo delle profezie che ispira e trasmette idee agli scrittori e agli insegnanti.
L'angelo dell'interpretazione e della salvazione.
Ritratto con un rotolo di pergamena.
Guida dei Serafini.
L'alchimista che trasmette idee trasformatrici per la realizzazione degli scopi (specialmente dei deboli e degli scoraggiati).
Angelo del mese di settembre.
Associato con le arti, in particolare la musica.

Aniele

Gloria o grazia di Dio.
Tutte le forze dell'amore.
Governatore di Venere.
Invocato come potenza contro il male.
Angelo del mese di dicembre.

Metatrone

Re degli angeli.
Principe del volto divino.
Incaricato del sostentamento degli uomini.
Collegamento tra l'umano e il divino.
Il più alto angelo del Cielo.
Risiede nel settimo Cielo (la dimora di Dio).
Il massimo potere dell'abbondanza.
Quando invocato, può apparire come un pilastro di fuoco, con il volto più splendente del sole.

Raziele
"Segreto di Dio".
Angelo dei misteri.
Conoscenza; guardiano dell'originalità.
Dimora in Chokmah, il regno delle idee pure.

Auriele
Angelo della notte.
Associato alla Terra.
Inverno: la forza creativa nel periodo del declino.
Il seme è nella terra e tutto è oscuro.
Favorisce la contemplazione del futuro.
Colori invernali: nero, marrone, grigio.

Riepilogo
Michele: coraggio, forte difesa, protezione divina, scudo e spada.
Gabriele: portatore di notizie, agente del cambiamento, tromba.
Aniele: tutte le forze dell'amore.
Raffaele: "Dio ha guarito", fiala dorata di balsamo.
Uriele: emergenze, giudizio, rotolo di pergamena.
Raziele: conoscenza, guardiano dell'originalità, dimora in Chokmah, il regno delle idee pure.
Camaele: potere nei rapporti interpersonali, autodisciplina.
Metatrone: il più elevato potere dell'abbondanza, cancelliere del Cielo.

Bibliografia ragionata

Libri di informazione generale sugli angeli

Adler, Mortimer J. *The Angels and Us*, New York, Macmillan Publishing Co. Inc., 1982.
Scritto da un prolifico filosofo/pensatore contemporaneo, questo libro contiene pensieri originali e tratta abilmente degli antichi interrogativi sugli angeli.

Church, F. Forrester. *Entertaining Angels: A Guide to Heaven for Atheists and True Believers*, San Francisco, Harper and Row, 1987.
Molto divertente e provocante. Un'onesta disamina del Cielo, inclusa la natura paradossale del punto di vista cristiano. Molte situazioni umoristiche. Contiene vero discernimento angelico.

D'Angelo, Dorie. *Living with Angels*, Carmel, CA, First Church of Angels, 1980.
Scritto da un angelo umano con semplice saggezza angelica e vere storie di angeli. Pieno d'ispirazione. Include alcuni metodi per entrare in contatto con gli angeli.

Davidson, Gustav. *A Dictionary of Angels (Including the Fallen Angels)*, New York, The Free Press, 1971.
Uno dei più bizzarri e sorprendenti compendi di dati sugli angeli: ci deve essere voluta una vita per raccogliere tutte le informazioni. Un archivio sugli angeli, stile dizionario.

Gilmore, G. Don. *Angels, Angels, Everywhere*, New York, Pilgrim Press, 1981.
Contiene la percezione storica degli angeli nelle più grandi religioni e culture del mondo, e descrive le varie forme assunte dagli angeli e il loro ruolo nella storia. Racconti di vere esperienze con gli angeli, incluse quelle di famose personalità.

Graham, Billy. *Angels: God's Secret Agents*, Waco, TX, Word Books, 1986.
Gli angeli trattati come "creature spirituali create da Dio a servizio della Cristianità e della chiesa". Basato su storie bibliche.

Hodson, Geoffrey. *The Brotherhood of Angels and Men*, Wheaton, IL, Theosophical Publishing House, 1982.
Scritto da un chiaroveggente, questo libro consiste di messaggi da lui ricevuti direttamente dal regno angelico.

Humann, Harvey. *The Many Faces of Angels*, Marina del Rey, CA, DeVorss and Co., 1986.
Presentato come introduzione o sguardo d'insieme sull'argomento degli angeli da un punto di vista metafisico. L'autore, con grande originalità di linguaggio, trasmette in modo convincente la bellezza e l'essenza degli angeli.

MacGregor, Geddes. *Angels: Ministers of Grace*, New York, Paragon House, 1988.
L'autore è un teologo e filosofo. Libro dotto che prende in considerazione gli antichi quesiti sugli angeli, ne esamina il ruolo nell'arte (corredato da circa quaranta illustrazioni), nella musica, nella mitologia e nella Bibbia. Molto esauriente in confronto ad altri libri del genere.

Moolenburgh, H.C. *A Handbook of Angels*, Great Britain, C.W. Daniel Co. Ltd., 1984.
Un libro molto interessante scritto da un medico olandese, che iniziò la sua indagine interrogando i suoi pazienti riguardo alle loro esperienze con gli angeli. In molti modi, in anticipo sui tempi.

Parente, Fr. Pascal P. *Beyond Space: A Book About the Angels*, Rockford, IL, Tan Books and Publishers Inc., 1973.
Punto di vista e riferimenti cattolici; tratta soprattutto delle gerarchie angeliche.

Ronner, John. *Do You Have a Guardian Angel?*, Indialantic, FL, Mamre Press Inc., 1985.
Risponde a 83 domande sugli angeli, riferendosi ad un interessante folclore e all'antica saggezza, unitamente a informazioni e interessi attuali.

Solara. *Invoking Your Celestial Guardians*, Mt. Shasta, CA, StarBorne Unlimited, 1988.
Libro scritto da una persona che ha oltrepassato la frontiera e si è messa in contatto con un ordine di angeli profondamente spirituale. Spiega come trovare il proprio vero nome angelico e riscoprire l'angelo in se stessi.

Libri sul regno dei Deva

Bloom, William. *Devas, Fairies and Angels (A Modern Approach)*, Somerset, England, Gothic Image Publications, 1986.
Breve opuscolo che contiene molte informazioni penetranti.

Maclean, Dorothy. *To Hear the Angels Sing*, Issaquah, WA, Lorian Press, 1987.
Questo è il libro sugli angeli che personalmente preferisco a tutti gli altri. È pieno d'ispirazione e contiene reali messaggi degli angeli. Dopo la lettura, hai veramente la sensazione di chi e che cosa essi siano, di quale sia il tuo contatto con la natura, e di quanto sia importante il regno dei Deva.

Newhouse, Flower A. *Rediscovering the Angels and Natives of Eternity*, Escondido, CA, The Christwatch Ministry, 1976.
Scritto da un mistico cristiano che si è proposto di reintrodurre gli angeli nell'insegnamento cristiano. Copre una vasta gamma di informazioni mistiche sugli angeli, con particolare attenzione per il regno dei Deva.

Libri per "sensitivi" e cercatori

Bowers, Barbara. *What Color Is Your Aura?*, New York, Pocket Books, 1989.
Questo libro include un "test" che non soltanto ti dice il colore della tua aura, ma ti dà un'enorme capacità di penetrazione nella tua personalità quando leggi sul colore o sui colori della tua aura.

Calhoun, Marcy. *Are you really too sensitive?*, Nevada City, CA, Blue Dolphin Press Inc., 1987.
I sensitivi hanno bisogno di capire se stessi per non credere che ci sia in loro qualcosa di sbagliato o immensamente diverso. Questo libro è scritto per aiutare il vero sensitivo in tutti gli aspetti della sua vita: dal denaro all'amore.

Fields, Rick. *Chop Wood, Carry Water*, Los Angeles, Jeremy P. Tarcher Inc., 1984.
Un libro che probabilmente possiedi o hai visto dal tuo libraio. Un manuale molto prezioso per i cercatori spirituali, indipendentemente dal loro livello di consapevolezza o stadio raggiunto.

Roman, S. *Spiritual Growth*, Tiburon, CA, H.J. Kramer Inc., 1989.

Questo è il miglior libro che io conosca per la comprensione del tuo sé superiore e per sviluppare il modo di diventare il tuo sé superiore nella vita quotidiana.

Prosperità e abbondanza

Ponder, Catherine. *The Prospering Power of Love*, Marina del Rey, CA, DeVorss and Co., 1966.
Ha una bella sezione dedicata alla corrispondenza con gli angeli.

Roman, Sanaya, e Packer, Duane. *Creating Money*, Tiburon, CA, H.G. Kramer Inc., 1988.
Di gran lunga il libro più completo sull'abbondanza e la prosperità. Sono incluse molte valide tecniche, affermazioni ed esercizi, di cui è nota l'efficacia.

Umorismo e guarigione

Cousins, Norman. *The Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient*, New York, Norton, 1979.
Questo famoso giornalista era stato colpito da una misteriosa malattia infiammatoria e degenerativa, che i medici erano incapaci di curare. Si guarì da solo mediante un programma di risate, in un ambiente libero da stress.

Samra, Cal. *The Joyful Christ: The Healing Power of Humor*, San Francisco, Harper and Row, 1985.
Uno studio dell'umorismo nella Bibbia, umorismo sacro. Considera la gioia e l'umorismo come le vere forze di guarigione fornite dall'universo (Dio).

Swami Beyondananda. *Driving Your Own Karma: Swami Beyondananda's Your Guide to Enlightenment*, Rochester, Vermont, Destiny books, 1989.
Steve Bhaerman, alias lo Swami, è un genio! È una lettura da non perdere se si vuole un'illuminazione che non manchi di nuon umore e che incoraggi l'anti-serietà.

Racconti di avventure spirituali

Harricharan, John. *When You can Walk on Water, Take the Boat*, New York, Berkeley/Putnum, 1990.
John è un insegnante davvero capace nel campo motivazionale, ed è un bene per noi che abbia scritto questo libro. È una storia che tira su il morale, pratica, mistica e divertente. E uno dei personaggi principali è un angelo chiamato Gedeone.

Millman, Dan. *Way of the Peaceful Warrior*, Tiburon CA, H.J. Kramer Inc., 1984.
Me lo fecero leggere (è una storia lunga, questa) gli angeli, e ne sono ben contenta.

Bibliografia delle opere citate

Allo scopo di mantenere il tono leggero di questo libro, non ho voluto appesantire il testo con lunghe note a pie' di pagina. Questa bibliografia permetterà di rintracciare la fonte della maggior parte delle citazioni; alcuni titoli qui inclusi sono brevemente descritti nella bibliografia ragionata nella quinta parte.

Addison, Joseph. "The Spectator", citato in John Bartlett (Ed.), *Bartlett's Quotations*, Boston, Little, Brown and Co., 1955, p. 326.

Blake, William. "Non mi vergogno....", citato in Harvey Humann, *The Many Faces of Angels*, Marina del Rey, CA, DeVorss and Co., 1986, p. 27.

Blake, William. "L'angelo che presiedette.", citato in John Bartlett (Ed.), *Bartlett's Quotations*, Boston, Little, Brown and Co., 1955, p. 407.

Blake, William. "Non è perché gli angeli sono più santi...", citato in Carroll E. Simcox, *A Treasury of Quotations on Christmas Themes*, New York, Crossroad, 1975, p. 37.

Bucher, Steve. *Personal Communication*, 1989.

Chesterton, G.K. *Orthodoxy*, Garden City, NY, Image, 1959, p. 120.

Chruch F. Forrester. *Entertaining Angels: A Guide to Heaven for Atheists and True Believers*, San Francisco, Harper and Row, 1987.

Cousins, Norman. *The Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient*, New York, Norton, 1979.

D'Angelo, Dorie. *Living With Angels*, Carmel, CA, First Church of Angels, 1980, p. 48.

Davidson, Gustav. *A Dictionary of Angels (Including the Fallen Angels)*, New York, The Free Press, 1971, p. 176.

Donne, John. "Sermons", citato in John Bartlett (Ed.), *Bartlett's Quotations*, Boston, Little, Brown and Co., 1955, p. 255.
Fields, Rick. *Chop Wood, Carry Water*, Los Angeles, Jeremy P. Tarcher Inc., 1984, p. 192.
Fox, Emmet. Citato in Catherine Ponder, *The Prospering Power of Love*, Marina del Rey, CA, DeVorss and Co., 1966, p. 49.
Frank, Anna. Citato in John Bartlett (Ed.), *Bartlett's Quotations*, Boston, Little, Brown and Co., 1955, p. 909.
Gallup, Alec, and Gallup, George, Jr. *Teen Belief in Angels is on the Rise*, Princeton, NJ, Gallup Poll, 1988.
Gallup, George. *A Surprising Number of Americans Believe in Paranormal Phenomena*, Princeton, NJ, Gallup Poll, 1978.
Gill, Brendon. Citato in *Omni Magazine*, August 1988, p. 32.
Gilmore, G. Don. *Angels, Angels, Everywhere*, New York, Pilgrim Press, 1981, p. xi.
Gittner, Louis. *Listen, Listen, Listen*, Eastsound, WA, The Louis Foundation, 1980, p. 29.
Grayson, David. Citato in Jacob M. Braude, *Braude's Second Encyclopedia of Quotations and Anecdotes*, Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall, 1957, p. 166.
Greeley, Andrew M. *Angel Fire*, New York, Warner Books Inc., 1988.
Hill, Napoleon. *Think and Grow Rich*, Greenwich, CT, Fawcett Publications, 1963.
Humann, Harvey. *The Many Faces of Angels*, Marina del Rey, CA, DeVorss and Co., 1986, p. 43.
Huxley, Aldous. *Moksha*, M. Horowitz and C. Palmer (Eds.), Los Angeles, J.P. Tarcher Inc., 1977, p. 223.
Jampolsky, Gerald. *Teach Only Love*, Berkeley, CA, Celestial Arts, 1984.
Jeffrey, Francis. *John Lilly, So Far...*, Los Angeles, J.P. Tarcher Inc., St. Martin's Press, 1989.
Jung, Carl G., and Pauli, W. *The Interpretation of Nature and the Psyche. Synchronicity: An Acausal Connecting Principle (C.G. Jung). The Influence of Archetypal Ideas on the Scientific Theories of Kepler (W. Pauli)*. New York, Pantheon Books, 1955.
Krishnamurti, J. "Love, Freedom and Enlightenment", citato in John White (Ed.), *What is Enlightenment?*, Los Angeles, J.P. Tarcher Inc., 1984, p. 91.

Long-Chen-Pa. Citato in Barry Stevens, *Burst Out Laughing*, Berkeley, CA, Celestial Arts, 1984, p. 177.
Longfellow, H.W. "Evangeline", citato in John Bartlett (Ed.), *Bartlett's Quotations*, Boston, Little, Brown and Co., 1955, p. 511.
Maclean, Dorothy. *To Hear the Angels Sing*, Issaquah, WA, Lorian Press, 1987, p. 84.
Milton. "Paradise Lost", citato in John Bartlett (Ed.), *Bartlett's Quotations*, Boston, Little, Brown and Co., 1955, p.286.
Neville. *Resurrection*, Marina del Rey, CA, DeVorss and Co., 1966, p. 90.
O'Rell, Max. Citato in Jacob M. Braude, *Braude's Second Encyclopedia of Quotations and Anecdotes*, Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall, 1957, p. 216.
Pert, Candace. "Each organism has evolved...", "Interview", *Omni Magazine*, 1984.
Pert, Candace. "Creativity comes from...", citato in "The Roots of Inspiration", *Omni Magazine*, April 1989, p. 98.
Ponder, Catherine. *The Dynamic Laws of Prosperity*, Marina del Rey, CA, DeVorss and Co., 1985.
Roman, Sanaya. *Spiritual Growth*, Tiburon, CA, H.J. Kramer Inc., 1989, p. 90.
Sheerin, John. Citato in Kaufmann, Daniel, *The Secret of Happiness*, edito in proprio, p. 64.
Siegel, Bernie. "The Healing Power of Communicating With Your Body", *East West Journal*, July 1989, p. 76.
Stevens, Barry. *Burst Out Laughing*, Berkeley, CA, Celestial Arts, 1984, p. 75.
Wilbur, Richard. "Love Calls Us to the Things of This World", in *Poems of Richard Wilbur*, New York, Harvest, 1963, p. 64.

Bibliografia italiana

Carey, Ken. *Il ritorno del popolo alato*, Edizioni Amrita, Torino.

Giovetti, Paola. *Angeli*; *I messaggi della speranza*; *Nuovi messaggi della speranza*, tre volumi editi dalle Edizioni Mediterranee, Roma.

Hodson, G. *Il regno degli dei*, Ed. L'età dell'Acquario, Grignasco (No).

Johfra, Lórien, Carjan. *Fratello Elfo, Sorella Fata*, Edizioni Amrita, Torino.

Maclean, Dorothy. *Spiriti di Natura*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1992.

Sull'esperienza della Comunità di Findhorn, in Scozia, si consiglia di leggere l'autobiografia di una delle sue fondatrici, Eileen Caddy: *Il mio volo verso la libertà*, Edizioni Amrita, Torino.

Indice

Prefazione, di Mary Beth Crain 3
Introduzione 7
Come sono arrivata a scrivere questo libro 8
Ringraziamenti 13

Prima parte: Natura e origine degli angeli 19
Capitolo I: Gli angeli oggi e nella storia 23
Capitolo II: Che cos'è un angelo? 27
Capitolo III: Gli angeli e i nostri sensi fisici 31
Capitolo IV: Dio, origine degli angeli 37

Seconda parte: Le aureole degli angeli 39
Note sulla seconda parte: Classificazione degli angeli 39
Capitolo V: Angeli personali 42
Gli angeli custodi 44
I Messaggeri 45
Le guide spirituali 46
Le Muse 47
Gli angeli sostenitori 48
Gli assistenti piloti 51
Gli angeli dell'anima 51
Capitolo VI: Angeli del momento 53
Angeli guaritori 54
Angeli soccorritori 55
Angeli del sincronismo 57
I trasformatori dell'umore 59
I tecnici dei miracoli 59
Capitolo VII: Angeli che abbelliscono la vita umana .....

I banditori delle preoccupazioni 59
Gli allenatori alla felicità 60
I fautori del divertimento 61
I creatori di allegria 62
La forza di Cupido 63
I mediatori della prosperità 64
Capitolo VIII: Angeli psicologi 67
I revisori dei programmi del cervello 67
Angeli archetipi 68
Capitolo IX: Angeli della Natura 71
Il regno dei Deva 71
Capitolo X: Angeli su misura 73

Terza parte: Come attrarre gli angeli nella tua vita
Note sulla terza parte: Come tenere un diario angelico 77
Capitolo XI: Come diventare un "otti-mistico" 79
Sommario 82
Capitolo XII: Come coltivare l'immaginazione e la fede 83
Sommario 85
Capitolo XIII: Corrispondenza con gli angeli 87
Sommario 89
Capitolo XIV: Le Cartine degli Angeli® 91
Capitolo XV: Come organizzare una "conferenza" con gli angeli 95
Chiave di lettura del diagramma per la conferenza con gli angeli 96
Diagramma della conferenza con gli angeli 97
Capitolo XVI: Storie di anti-serietà 101
Sommario 103
Capitolo XVII: Allenamento alla felicità 105
Sommario 108
Capitolo XVIII: Allenarsi al cuor leggero 111
Sommario 114
Capitolo XIX: Dichiarazioni agli angeli 115
Capitolo XX: Ripasso serale con gli angeli 119
Sommario 121
Capitolo XXI: Come ascoltare la propria guida interiore 123
Meditazione con gli angeli 123
Come allinearsi con gli angeli 124
La preghiera 125
Come crearsi un altare 126
Sommario 127
Capitolo XXII: Come notare gli angeli nella vita quotidiana 129
Capitolo XXIII: Come riconoscere i segni del gioco degli angeli 131
Capitolo XXIV: Abiti che piacciono agli angeli 133
Colori da indossare per attrarre particolari angeli 133
Colori da indossare per attrarre la maggior parte degli angeli 133
Tipi di abiti da indossare 134
Essenze floreali che attraggono gli angeli 134
Altre idee 134

Quarta parte: Come vivere una vita angelica
Note sulla quarta parte: Uno stile di vita angelico 137
Capitolo XXV: Perdonare e lasciare andare le redini 139
Suggerimenti per la pratica 143
Capitolo XXVI: Empatia contro simpatia 145
Capitolo XXVII: Le conseguenze di un comportamento "leggero" 149
Suggerimenti per un comportamento "leggero" responsabile 152
Capitolo XXVIII: Gli angeli e l'illuminazione 153
Capitolo XXIX: Come gli angeli ci mettono alla prova 157
Capitolo XXX: Il programma angelico di salute e bellezza 159
Capitolo XXXI: I burloni cosmici: archetipi del male 163
La sindrome da burlone cosmico 164
Capitolo XXXII: Pro-memoria per la vita sulla terra 169

Quinta parte: Dissertazioni sugli angeli e altro
Capitolo XXXIII: Profilo delle personalità angeliche 175
Angeli umani e aspiranti angeli 175
I sensitivi 177
Capitolo XXXIV: La pratica dell'amore e della gentilezza 181
Capitolo XXXV: Dissertazioni sugli angeli 185
Poesia dell'angelo, di Elizabeth Ann Godfrey 185
Come attrarre l'amore romantico, di Mary Beth Crain 185
Gli angeli, di Francis Jeffrey 189
Guarire con gli angeli, di Linda Zwingerberg Fickes 193
El Shaddai: "Il Dio Che È Più Che Sufficiente", di Daniel Kaufman 195
Delfini e angeli, con Kutira e Moonjay 197
Un pomeriggio con Suzanna Solomon 198

Angeli animali, di Nancy Grimley Carleton 200
Il cane di John Lilly, di Francis Jeffrey 202
La storia di John Lilly e dei suoi Esseri custodi,
così com'è stata narrata a Terry Taylor 202
Karin Jensen e gli angeli giapponesi 203
Ode agli angeli, di Alice Way 206
L'angelo di Mount Shasta, di Thomas LeRose 207
Altri commenti sugli angeli 208
Citazioni sugli angeli 208
Capitolo XXXVI: "Propaganda" angelica degna di nota 211
Piccole notizie e glossario 211
Affermazioni dell'Arcangelo Michele 212
Attributi e simboli che circondano gli angeli 212
Gerarchie angeliche 212
Angeli famosi per offrire aiuto e ispirazione 213

Bibliografia ragionata 217
Libri di informazione generale sugli angeli 217
Libri sul regno dei Deva 219
Libri per "sensitivi" e cercatori 219
Prosperità e abbondanza 220
Umorismo e guarigione 220
Racconti di avventure spirituali 220

Bibliografia delle opere citate 223

Bibliografia italiana 227

Finito di stampare
nel mese di febbraio 1994
dalla Nuova Oflito - Mappano (Torino)
Composizione: Logo - Giaveno (Torino)

RISTAMPA	ANNO
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	94 95 96 97 98 99 2000 01 02 03

Che tutte le tradizioni della Terra facciano menzione di un mondo angelico è cosa ben nota, così come è nota la disponibilità (ovunque citata) di tali esseri ad aiutare l'uomo, dall'angelo custode alla guida spirituale.

Ciò che è invece raro, **è un libro che ci insegni come contattare gli angeli, come richiedere il loro intervento, e come collaborare con loro per rendere migliore la nostra vita e quella del pianeta**; ed è questo il compito che si è assunta Terry Lynn Taylor, offrendoci l'occasione di una trasformazione personale piena di gioia e di luce.

È un libro tra il serio e il faceto, con una notevole dose di humor. Il che ben si attaglia all'argomento, giacché *«il lavoro degli angeli è in realtà il gioco, e se volete attrarli nella vostra vita dovete imparare a riconoscere i segni del loro gioco, che stanno ad indicarne la presenza.*

Uno dei significati di gioco è "movimento libero"; il gioco non costringe e non tiene sotto controllo nessuno, ed è un mezzo di comunicazione fra specie diverse: per esempio, fra gli uomini e i delfini, i cani e i gatti. Un ulteriore esempio di comunicazione di questo tipo è la comunicazione fra gli angeli e gli umani.»

ISBN 88-85385-28-1

9 788885 385283

Lire 26.000 IVA INCLUSA